OCTOBRE 2010 - N° 238 1,95 €

Cuisine Actuelle

Découvrez bien plus que des recettes

Exclusif

Sophie Dudemaine

cuisine 4 recettes de champignons

MINI COCOTTES

Les bons petits plats s'accommodent en miniature

+ 16 FICHES À CONSERVER

LES FRUITS CUITS

Pommes et poires couleur caramel

Tajine de poires p.58

25 pages Actus

- **Vins :** Les bons accords avec les coquillages
- **Forme :** Sous conditions, on s'autorise un peu de grignotage
- **Déco :** Une table très british

60 recettes d'automne à partager

T 01379 - 238 - F: 1,95 €

PESCANOVA

Les bienfaits de la haute mer en direct !

SAVEURS ESTIVALES :
Véritable Merlu du Cap
et son Gaspacho

Les Pavés de Merlu Blanc,

Véritable Merlu du Cap,

sont présentés sans arête et avec peau
pour une meilleure tenue à la cuisson.
Grillés, poêlés, ou à la plancha, découvrez
la saveur intacte du Merlu à la chair si délicate...

De la mer à la table, découvrez nos recettes, des astuces sur :
www.pescanova.fr

Cuisine Actuelle
OCTOBRE

Trésors d'automne

L'été s'éloigne. Vive le temps des cueillettes. Dans son panier, Sophie Dudemaine apporte une jolie moisson d'idées et recettes autour des champignons. Esprit vendanges sur nos invitations. Un plat, un vin, les repas entre amis sont une belle occasion de dégustations enrichissantes, avec modération. C'est aussi le retour des mijotés. Côté sauces, on revisite les classiques. C'est léger et très gourmand. Et le dimanche, on cocoone en famille. À l'heure du dessert, poires et pommes pochées ou rôties font l'unanimité. Que de doux moments à partager !

Béatrice Dangvan, rédactrice en chef adjointe

Sophie Dudemaine en cuisine pour vous

SOMMAIRE

6 RENDEZ-VOUS
Agenda d'octobre
Fêtes, foires, escapades.

7 BONNES TABLES
Frédéric Simonin
Adresses, créations, chefs.

8 ACTUS DU MOIS
Tendance café dessert
Bons plans, nouveautés.

13 SOPHIE CUISINE...
... les champignons
Trois plats, son cake salé et une idée déco vite faite.

18 SHOPPING
Quel bol tu as !
Forme, couleur, trouvez le vôtre.

20 ENQUÊTE
La biodiversité
Changeons nos habitudes pour maintenir la biodiversité.

24 ENVIE DU MOIS
Ma petite cocotte
7 doux mijotés de l'automne.

33 MARCHÉ DU MOIS
La pintade en vedette
Bons produits de saison.

34 TOP SAVEUR
Ma p'tite Asie
Adopter les condiments d'ailleurs.

36 TOP NOUVEAU
Goûté en octobre
Sélection de produits nouveaux.

38 TENDANCE VERTE
Vente en direct
À nous les bons paniers bio.

39 TOP GOURMET
La fraise
Notre choix de confitures.

40 MENU DES AMIS
Un plat, un vin
Autour d'un dîner dégustation.

50 SHOPPING
Week-end à Londres
Ambiance tea time.

52 S'ÉQUIPER
Les caves à vin
Mini ou XXL, silencieuses...

53 TOP PRATIQUE
Casseroles et Cie
Choisir sa batterie de cuisine.

54 COMMENT FAIRE
Poires et pommes
Pochées ou rôties, des délices

60 BEAU ET BON
Voyages de l'aubergin
6 idées recettes du monde.

68 C'EST TOUT SIMPLE
Tout cru !
4 super tartares et carpaccios.

70 BIEN-ÊTRE
Sources de santé
Le yaourt essentiel à l'équilibr
Le grignotage, tout un art.

74 ENFANTS
Semaine du Goût
3 000 leçons de bien manger.

76 RECETTES ENFANTS
4 fiches-recettes

78 CUISINE LÉGÈRE
On revoit ses sauces
4 sauces en version light.

80 AUTOUR DU VIN
Blancs et fruits de me
Vin au féminin, agenda, affaire
Foires aux vins en ligne.

87 IDÉES DE REPAS
8 menus et leurs vins

90 INDEX
Recettes du mois

Abonnez-vous vite
Appelez le 0826 963 964 (0,15 €/min)
ou reportez-vous page 89.

PEFC
PEFC/10-31-1410
PROMOUVOIR LA GESTION DURABLE DE LA FORÊT

à collectionner
+16 fiches recettes

Cuisine Actuelle est en vente chez certains marchands de journaux avec son livre au prix global de 4,90 € en France métropolitaine. Vous pouvez commander le livre seul en écrivant à Cuisine Actuelle 62 066 Arras Cedex 09 France. Prix spécial abonnés : le livre 2,95 € en France métropolitaine (frais de port inclus, offre limitée à un exemplaire par abonné et dans la limite des stocks disponibles). Merci de joindre un chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle. Les non-abonnés peuvent obtenir le livre pour 2,95 € + 8 € de frais de port en France Métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles. Offre valable du 13/09/2010 au 18/10/2010.
nt, en faveur de Prisma Presse, une carte abonnement. Une carte "recettes cuisine" et un encart VAD jetés sur les abonnements.

agenda octobre

Tisane d'octobre, tous les maux chasse.

2 octobre
Royal !

À Versailles (78), on apprend à choisir et à cuisiner les légumes et fruits de saison lors d'un week-end Saveurs du potager.
• **Jusqu'au 3.**

9 octobre
Honorable amande

À Oraison (04), la Fête de l'amande est à l'image de ce fruit sec : riche ! Rencontres, conférences, ateliers, spectacles, concours, et la région Languedoc-Roussillon comme invité d'honneur… À ne pas manquer pour redécouvrir tous les bienfaits de l'amande et l'art de la préparer.
• **Jusqu'au 10.**

Savoureuse quenelle

À Nantua (01), la quenelle est à la fête et se distingue par sa délicieuse sauce aux écrevisses. Après l'avoir dégustée avec des vins de Bugey, vous pourrez participer au concours de très haute volée de la préparation de la plus belle assiette. Et bien sûr, faire vos emplettes afin de repartir munie d'un panier bien rempli.

10 octobre
Tout bio

À Saint-Lizier (09), l'agriculture raisonnée mobilise ses troupes. Les producteurs de la région ainsi que les conférenciers ont répondu à l'appel et seront tous présents à la foire Ariège en Bio. Et vous ?

11 octobre
Semaine du goût

Partout en France, à l'instar des fashion victims, les gourmands ont leur semaine ! Les restaurateurs ouvrent leurs portes et les fans de cuisine courent les ateliers pour épater les amis.
• **Jusqu'au 17.**

15 octobre
Panier garni

À Paris (75), Pari Fermier, à l'espace Champerret, donne rendez-vous aux amoureux de produits authentiques. Dégustations et grand pique-nique gourmand.
• **Jusqu'au 18.**

Octobre ensoleillé, décembre emmitouflé.

En octobre, il faut que l'homme vite s'habille quand le mûrier se déshabille.

20 octobre
La bonne soupe

À Carentan (50), deuxième édition de Mangetasoupe. Bar à soupes, repas normand, séances de cinéma vert ou ateliers culinaires, toute la ville se met au diapason de ce festival.
• **Jusqu'au 24.**

23 octobre
Quel piment !

À Espelette (64), le village fête les 10 ans de l'AOC de son fameux piment. 20 000 visiteurs viennent s'approvisionner en produits basques et participer aux apéros concerts.
• **Jusqu'au 24.**

28 octobre
Vive le chocolat… vert !

À Paris (75), le Salon du chocolat s'installe Porte de Versailles. Cette année, la production bio et durable est mise à l'honneur.
• **Jusqu'au 1er novembre.**

30 octobre
Plats solognots

Romorantin-Lanthenay (41) rend hommage à Léonard de Vinci lors des Journées gastronomiques de Sologne. Une édition parrainée par Bernard Vaussion, le chef des cuisines de la présidence de la République.

Réalisation : Anne Ghiringhelli

■ **Adresses en fin de numéro**

On aime leurs idées

Des créations de chefs à courir découvrir chez eux ou à leur chiper !

Le breizh fast-food de Roule Galette

Pour changer des pizzas et des hamburgers, voici les galettes et les crêpes "rapides" à manger sur place ou à emporter. Le concept de Roule Galette, qui ouvrira une vingtaine de restaurants d'ici fin 2011, est simple : des galettes ou crêpes pliées ou roulées, garnies d'ingrédients frais. Au menu, des classiques jambon/tomate/fromage avec ou sans œuf et des versions typées: norvégienne au saumon fumé, rustique aux oignons, lardons et champignons, provençale aux légumes sautés et pesto... Rien n'empêche d'imaginer une basquaise avec ventrêche/piperade ou une normande aux pommes/boudin noir. En dessert ? Galette ou crêpe fourrée de fruits et arrosée de caramel salé, chocolat, crème fraîche…

Décor sobre pour une cuisine fine et créative.

À PARIS (75)

Frédéric Simonin, naissance d'une grande table

Ancien chef de la Table de Joël Robuchon où il a obtenu deux étoiles, Frédéric Simonin est aujourd'hui chez lui. Dans un décor en noir et blanc, il décline une cuisine personnelle et goûteuse, tout en nuances et finesse. Les produits phares de ses entrées, plats et desserts, sont tous rehaussés de saveurs inédites, originales : le tourteau posé dans une gelée acidulée d'avocat, le saint-pierre étuvé au beurre de yuzu (un agrume à la saveur de pamplemousse), le ris de veau servi, selon la saison, avec des girolles à l'abricot confit et jus au lait d'amande ou bien encore le merveilleux bœuf black angus, accompagné d'un consommé parfumé à la feuille de citronnier. Une imagination gourmande qui ne manque pas de rendre hommage à une purée fameuse, façon Robuchon bien sûr !

● **Menu déjeuner, 38 €. À la carte, 90-100 €.**

Maison de charme

À LA CADIÈRE D'AZUR (83)

Hostellerie Bérard

Père et fils Bérard en cuisine pour donner le choix entre un restaurant gastronomique aux petits plats modernes comme les gnocchis aux morilles et un joli bistrot, le Petit Jardin. Là, c'est un festival de saveurs provençales exécutées avec talent : brandade, daube, farcis.

● **À la carte, 35-40 €. Formule express le midi à 19 €.**

Bistrot de chef

À PARIS (75)

La Régalade Saint-Honoré

Seconde adresse d'un jeune chef doué, Bruno Doucet, qui tient joliment l'équilibre entre création et tradition. Cabillaud demi-sel dans un bouillon parfumé, tarte de petits maquereaux, poitrine de porc sur lentilles vertes du Puy : des produits triés sur le volet et cuisinés avec brio et belle simplicité.

● **Menu-carte, 33 €.**

Poisson d'eau douce

À BRANTÔME (24)

Au fil de l'eau

Ablettes, sandre, brochet, perche… les poissons de rivière sont ici à l'honneur. Ne ratez ni la friture ni la matelote. En face, au Fil du Temps, même patron et même cuisine bien maîtrisée en version "terre" avec foie gras et magret de canard.

● **Menus à 26 et 33 €.**

VITE DIT

● ***Des bulles*** rien que des bulles au Point Bulles (06), où l'on peut s'offrir une flûte sur un plat simple. ● ***Tapas*** "autour du monde" au bar l'Apéro sur le nouveau port de Saint-Tropez : nems et nachos, yakitori... 9 tapas pour 9 €. ● ***1er au 3 octobre,*** 18 chefs cuisinent au restaurant Les Ébullitions Perpétuelles à Paris. Les bénéfices iront à l'ACF. Merci San Pellegrino. Rens. Le Fooding.

■ Adresses en fin de numéro

Réalisation : Elizabeth de Meurville

Actus du mois

Marathon culinaire

Sophie Dudemaine fête ses 10 ans de cakes avec le Cake Tour : un show qui la mènera de ville en ville pour des démonstrations de 2 h 30, durant lesquelles elle cuisinera un menu entier face à 200 participants. Les spectateurs seront invités à mettre la main à la pâte, à déguster et échanger. Riche en surprises gourmandes, la tournée s'arrêtera à Lyon le 22 octobre, à Cannes le 23, à Marseille le 28, à Deauville le 30. Puis à Toulouse, Bordeaux, Niort et Rennes en novembre, et enfin à Strasbourg et Paris en décembre. Lille, Orléans et Nantes pourraient venir grossir cet agenda serré.

• Prix d'entrée 45 €, inscriptions sur le site de Sophie.

BONS PLANS GOURMANDS

"Les meilleurs produits sont dans le Guide des Gourmands." C'est Joël Robuchon lui-même qui l'écrit, en préface de la 23e édition, avouant que lui et nombre de ses confrères ont trouvé des fournisseurs parmi ceux qu'indique ce guide indépendant réalisé par Elizabeth de Meurville et son équipe de fêlés de la qualité. Pour réunir les 2 000 adresses et 118 coqs gourmands distingués comme la crème de la crème, ils sillonnent chaque année la France et l'Europe en quête de perles rares ! Pour ceux qui veulent juger sur pièce, rendez-vous à Paris les 28 et 29 novembre au salon des Coqs d'Or. Généreuses dégustations au programme.

19 €, sur le site internet du Guide et en librairie.

Pom, pom, pomme

Le fruit préféré d'Ève est sur tous les fronts en octobre. Sur le site Internet dédié à la variété antarès, fleuron du Verger de la Blottière, les enfants et les grands découvriront un jeu-concours. À l'occasion des "3 Bons jours" (du 1er au 3 octobre), les habitants de Paris, Lille, Le Havre et Toulouse croqueront, eux, des pommes chez les primeurs des marchés citadins, qui fêteront cela avec des ventes flash à prix très doux. Dans les cueillettes Chapeau de Paille, enfin, la chasse aux pommes sera officiellement ouverte. À croquer à belles dents !

Les Français plébiscitent ce deux en un gourmand. Présentation Ondivague Deshoulières, (49 € le set pour 2, sans les cuillères).

TENDANCE Café

Café Gourmand, Larousse, 19,90 €. Dans le coffret, un album de 30 recettes illustrées et 4 petits pots en porcelaine blanche et leurs cuillères pour servir mousses, crèmes…

Coffret Café gourmand, Hachette Pratique, 19,90 €. 40 recettes de petites douceurs et 2 tasses à espresso avec soucoupes de présentation.

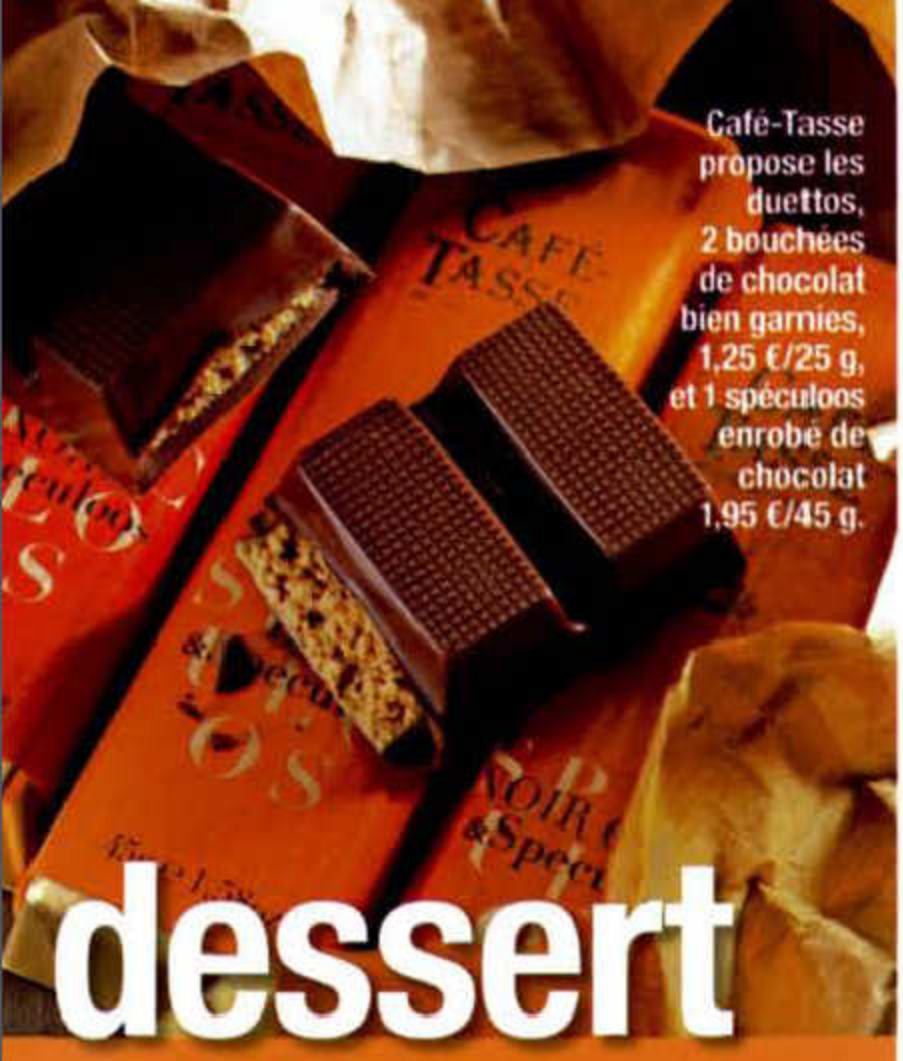
Mendiants en kit avec du vrai chocolat à cuisiner et des ingrédients de pro, 24,90 €, Monbana.

À glisser près de la tasse pour de Tendres Moments, des carrés moelleux lait & framboise, truffé & vanille, praliné & cacao, 2 € env./25 g, Milka, en GMS.

Les Cafés gourmands, éd. Toquades, 16,90 €. 84 recettes vite faites, bien faites, du crumble aux bonbons fraise.

Kit Café gourmand, éd. Marabout, 9,95 €. Coffret de 30 mini-moules en silicone avec un petit livre de recettes.

Réalisation : Christine Masson



dessert

Né dans les restaurants, le café gourmand prend à la maison l'allure de dînette pour grands.

Ce combiné d'un café et de pâtisseries miniatures provient de la réduction du temps passé à table, surtout à l'heure du déjeuner. Un "deux en un" qui fait aussi faire des économies, car il coûte beaucoup moins cher que les deux composants séparés. Pour appâter les gourmands, les professionnels rivalisent d'imagination, déclinant généralement par trois, macarons, verrines, meringues, carrés de guimauve, minicrèmes caramel ou fondants au chocolat autour de la tasse. Au point qu'il a fallu imaginer de nouveaux ustensiles comme la ligne Ondivague de Deshoulières, dont les soucoupes ont été conçues pour faire de la place aux douceurs. Les becs sucrés se sont approprié le concept chez eux. Depuis, les livres fleurissent tout comme les minigâteaux, surgelés chez Picard (6 miniverrines pâtissières, 6,50 €) et Thiriet (12 minicannelés à réchauffer, 3,15 €). Pour les plus pressés, les épiciers ne sont pas en reste, proposant toutes sortes de chocolats fourrés et de gâteaux. La seule règle : faire bon, beau et varier les textures.

Florentines aux 3 chocolats, 2,50 € les 100 g, Monoprix Gourmet.

Couverture chocolat, gâteau tendre, lit d'amandes, c'est l'Amant de La Mère de Famille, 4 € pièce.

Au centre, le nouveau label bio européen.

Initiation aux logos

Les signes officiels de qualité sont mal connus. Tout le mois d'octobre, magasins de grande distribution, bouchers, fromagers, une dizaine de restaurants Hippopotamus et plusieurs brasseries du Groupe Flo mettront à l'honneur les produits qui en sont porteurs. Pour mémoire, ces signes concernent plus de 1 000 produits, et près d'un agriculteur sur deux est impliqué, ce qui permet de maintenir des emplois dans certaines zones rurales en difficulté.

À VOS SHAKERS !

L'INVENTEUR DU COCKTAIL au calvados le plus original, qui aura envoyé sa recette sur le site Kalvarock avant le 15 octobre, sera récompensé d'une escapade à New York. Aucune sélection préalable et une seule obligation : utiliser du calvados de 2 à 3 ans d'âge et une liste précise d'ingrédients. Chaque "mélange" sera goûté par un jury de professionnels. La concurrence sera rude.

CITROUILLES VIVANTES

Disneyland Paris fête Halloween avec des nocturnes où l'on est invité à venir déguisés. Outre les activités traditionnelles, dramatisées par des éclairages nocturnes et un spectacle de citrouilles décoiffant, on pourra goûter jusqu'au 1er novembre les menus spéciaux des restaurants ainsi que les friandises distribuées gratuitement.

- **Nocturnes, 29 € par personne.**

VITE DIT

BŒUF PEOPLE
L'actrice anglaise Elisabeth Hurley se lance dans l'élevage bio et vend sa viande sous son nom à la Grande Épicerie de Paris.

WEEK-ENDS CHAMPIGNONS
Accueil organisé et cours de cueillette, du 24 septembre au 5 novembre à Bagnoles-de-l'Orne.

24 millions de Français

achètent en ligne. Parmi les plus acharnés, les 50-64 ans, dont les achats ont progressé de 13 % en 2009.

Actus du mois

Le choix du "théologue"

Le designer américain Peter Hewitt, dont certaines créations sont exposées au MoMA de New York, a créé sa maison de thé en 2003 : Tea forté. Dégustateur averti, il choisit lui-même les jardins de thé (c'est ainsi que l'on appelle les plantations) qui fournissent cette jeune marque, dont on retrouve les pyramides de soie contenant 40 thés d'exception aux tables les plus chic du monde entier et sur Internet.

Boîte de 20 sachets pyramides, 20 €.

Théière en verre Sontu, 25 €.

L'Aigle des neiges déploie sa superbe à Val d'Isère.

HÔTELS VERTUEUX

Zéro empreinte carbone, c'est le défi relevé par une petite chaîne de cinq hôtels des Alpes : Temmos. Les émissions de CO_2 générées par le fonctionnement de ses bâtiments, à l'architecture et à la décoration audacieuses et modernes, sont entièrement compensées. Des piscines chauffées grâce à la biomasse en passant par la gestion du linge ou les robinets à mousseur, tout est mis en œuvre pour réussir le tour de force de créer une hôtellerie durable et respectueuse de l'environnement. Une démarche qui méritera que s'y attardent ceux qui préparent un séjour aux sports d'hiver.

VIDE-CAMBUSE

Batteries de cuisine et vaisselle de chefs seront proposées à la vente les 23 et 24 octobre, lors du salon lyonnais La Vaisselle des chefs, consacré cette année aux cuisines bourgeoise, inventive et de bouchons. Sauteuses en cuivre, rafraîchissoirs à champagne, mesures en étain... seront ainsi aux enchères. Par l'odeur alléchés, nombre d'antiquaires seront de la partie.

Ettore, bouilloire Bodum, 1,7 l, 99,90 €.

SEMAINE D'ENTRAIDE

Les magasins Simply Market invitent les associations locales dans leurs rayons du 26 au 31 octobre. Baptisée Quartier d'énergie, l'opération permet de soutenir des ONG en achetant des produits de partage, une carte à 1 € dont l'intégralité est reversée aux associations, ou encore de s'engager pour une aide bénévole.

TOUS SIMPLY CITOYENS !

LES COULEURS

Un arc-en-ciel dans la cuisine, quand tout est gris dehors, ça met de bonne humeur. Du matin au soir, les fabricants nous proposent de jouer des couleurs. Dessinée par Ettore Sottsass, la nouvelle bouilloire de Bodum témoigne du talent du célèbre groupe de design Memphis. Chez Albert de Thiers, ce sont les ustensiles de base qui, astucieusement suspendus, mettent de la gaieté sur le plan de travail. L'austère maison Boulanger, enfin, décline ses couteaux à fromage en teintes vives et à petits prix.

Bar expérimental

Le Mojito a son écrin. Bacardi offre au cocktail le plus tendance du moment un espace conçu pour le déguster. Vingt recettes exclusives, que ne renierait pas Hemingway, ont été imaginées par le mixologiste Laurent Greco pour l'ouverture de ce lieu parisien, à deux pas de la Bastille. On pourra également participer à des ateliers et faire des achats en boutique.

Panoplie de couteaux à fromage, 7 €/4 pièces, Essentiel b de Boulanger.

■ **Adresses en fin de numéro**

Accès Wifi
100% gratuit*
dans 100% des chambres

Etap HOTEL

Dormez malin !

etaphotel.com
0892 688 900 (0,34€ TTC/mn)

La 1ère chaîne d'hôtels à petit prix(1) en France avec plus de 290 hôtels

*A partir du 1er septembre 2010 dans la majorité des hôtels équipés, pour plus d'information rendez-vous sur www.etaphotel.com. (1) En nombre d'hôtels parmi toutes les chaînes hôtelières françaises.

Illustrateur : Pablo Pasadas. Crédit photos : Corbis, Getty Images, Maitton Images, Fotolia, Fotosearch. Photos non contractuelles. ETAP HOTELS, SA au capital de 2 400 000 Euros. RCS Evry 388 483 299.

Vos prochains rendez-vous Cuisine

EN LIBRAIRIE

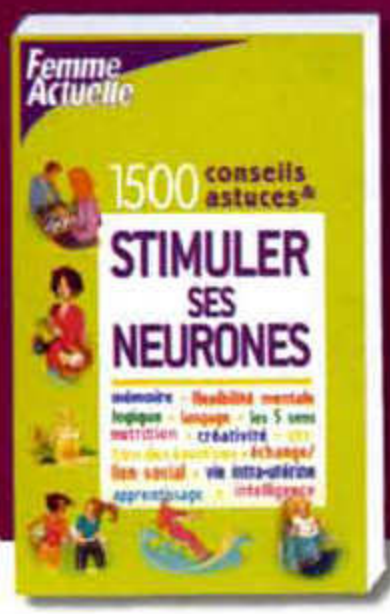
Les romans de Femme Actuelle

Les grands gagnants du prix Femme Actuelle 2010 sont arrivés ! Pour la 3e année consécutive, Femme Actuelle et les Nouveaux Auteurs se sont associés pour donner leur chance à de nouveaux talents d'être publiés. Le jury présidé par Paulo Coelho a donc choisi ses romans préférés. *Le Bouclier de sainte Odile* d'Yves-Olivier Muhlheim, Grand Prix 2010 et Coup de cœur du jury. Et *L'homme aux papillons* de David Moitet, thriller de l'été. Découvrez-les sans plus tarder !

- **Le Bouclier de sainte Odile, 350 p., 17,90 €.**
- **L'homme aux papillons, 370 p., 17,90 €. En librairie et sur www.prixduromanfemmeactuelle.fr**

Stimuler ses neurones

Un guide sur l'art et la manière d'améliorer sa mémoire ! Ne négligeons pas notre cerveau, cet allié, qui contrôle notre corps et nos émotions. Quels sont ses besoins nutritionnels et les activités qui lui sont bénéfiques ? Comment calculer notre quotient émotionnel, apprendre à maîtriser nos sentiments au travail ou avec nos proches ? Ou encore découvrir l'importance de la créativité... Grâce à ce nouveau titre de la collection Femme Actuelle, 1 500 conseils & astuces, une mine de conseils pratiques pour celles qui souhaitent booster leurs facultés cognitives au quotidien !



- **Stimuler ses neurones, coll. 1 500 conseils et astuces, 200 p. 9,95 €. Dès le 7 octobre**

EN KIOSQUE

Plaisirs à savourer

Saveurs des bois, parfums d'été mêlés à ceux d'automne, la saison est gourmande, propice aux découvertes. Les huiles très tendance, argan, sésame, etc., sont à tester en plats inédits, et on renouvelle son carnet d'adresses avec des produits innovants. Foires aux vins et déco de table, autant de petits bonheurs de rentrée.

- **Prima Cuisine Gourmande : 3,20 €.**

Saveurs refuge

La rentrée ? Pas de quoi stresser. Le saumon s'invite, à prix tout doux et avec des recettes très originales : bon pour le moral ! Parfums de saison avec les champignons, ensoleillés avec des recettes créoles. Et le chef Éric Léautey nous prépare un repas tradition. On aime !

- **Télé-Loisirs Guide Cuisine : 1,80 €**

Convivial et familial

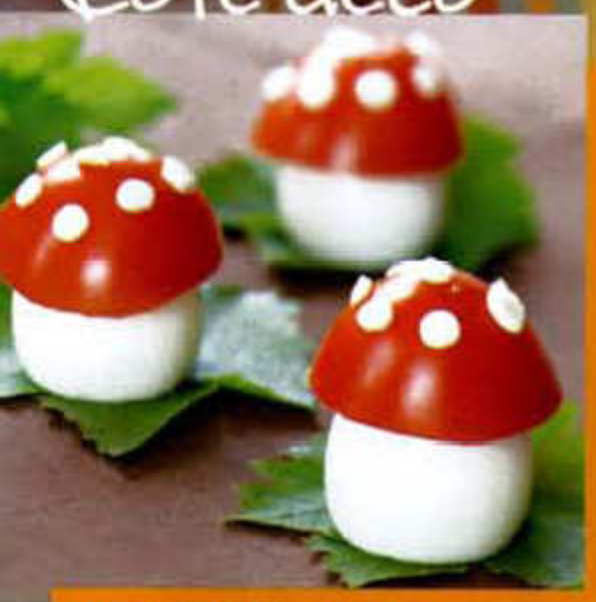
Un dossier Plats uniques, dans un esprit très actuel, nous installe dans les saveurs automnales. Réellement chaleureux. On cuisine aussi selon la saison et nos besoins, pour recevoir, pour les enfants, pour garder la forme ! Et toujours, les recettes de tous les jours sont proposées en 57 menus et leurs listes de courses.

- **Guide Cuisine pour Chaque Jour : 2,90 €. Dès le 21 septembre**

Cuisinez les champignons avec Sophie Dudemaine

Des bottes et un panier, c'est parti pour une belle chasse aux champignons. On va se régaler des saveurs de l'automne.

Côté déco



PETIT CHAMPIGNON ROUGE AU MENU

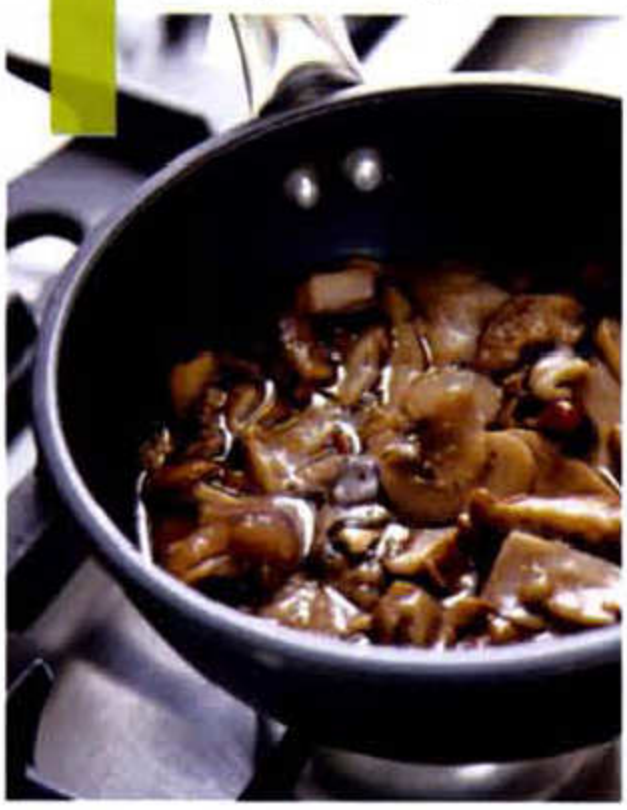
★ Coupez les extrémités d'un œuf dur écalé. Avec un embout de douille à pâtisserie, prélevez des petits disques dans le blanc retiré. Coupez une tomate aux deux tiers. Creusez l'intérieur de la partie la plus large puis posez-la sur l'œuf. Décorez ce chapeau de champignon avec les mini-disques de blanc d'œuf. Parfait sur une assiette de crudités.

SOPHIE CUISINE

Tatin de

Nettoyez, lavez, essuyez et coupez en deux les champignons. Dans une poêle antiadhésive avec 1 cuil. à soupe d'huile, faites-les revenir 3 min à feu moyen. Salez, poivrez.

1



2

Égouttez-les en conservant le jus. Ajoutez-leur 20 g de beurre et faites-les dorer 5 min dans la poêle, ajoutez le persil ciselé. Chauffez le four à 180 °C (th. 6).

3

Coupez 4 cercles de 12 cm dans la pâte feuilletée, piquez à la fourchette. Beurrez 4 moules à tartelettes. Répartissez les champignons et recouvrez-les d'un cercle. Enfournez 15 min.

Dans la poêle, mélangez le jus des champignons et le fond de volaille. Laissez réduire et épaissir sur feu moyen 3-4 min.

4

5

Enveloppez chaque noix de Saint-Jacques de lard fumé. Faites dorer dans une poêle antiadhésive avec 20 g de beurre et 1 cuillerée d'huile 1 min de chaque côté. Poivrez.

6

Dans la poêle de sauce, ajoutez 30 g de beurre et mélangez. Servez les Saint-Jacques en brochettes avec les tatins et la sauce.

Le conseil *de Sophie*

Si vous utilisez des noix de Saint-Jacques surgelées, faites-les dégeler dans un mélange moitié eau froide et moitié lait. Elles garderont ainsi tout leur moelleux.

champignons aux Saint-Jacques

Si facile à réussir cette entrée chic ! Sophie nous fait aimer l'automne.

■ **Préparation :** 25 min
■ **Cuisson :** 30 min

Pour 4 personnes

• 1 pâte feuilletée prête à dérouler • 900 g de champignons (cèpes, morilles, champignons de Paris) • 8 grosses noix de Saint-Jacques • 8 tranches fines de poitrine fumée • 1 cuil. à s. de persil • 15 cl de fond de volaille instantané • 60 g de beurre • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre du moulin.

SOPHIE CUISINE

Le conseil *de Sophie*

Si vous utilisez des champignons séchés, faites-les ramollir préalablement dans de l'eau tiède. Rincez-les bien car ils sont souvent terreux.

Mignon de porc aux girolles et aux raisins

- **Préparation :** 20 min
- **Cuisson :** 30 min

Pour 6 personnes

• 3 filets mignons de porc d'environ 400 g chacun • 300 g de girolles • 3 échalotes • 20 cl de riesling ou Noilly Prat • 24 grains de raisin muscat • 50 g de beurre • 6 cuil. à s. de crème épaisse • sel, poivre.

- Coupez le bout terreux des girolles puis passez-les rapidement sous l'eau froide. Essuyez-les soigneusement et coupez en deux les plus grosses. Préchauffez le four à 170 °C (th. 5-6).

- Faites quelques incisions dans les mignons de porc, glissez-y les girolles. Dans une cocotte, faites-les dorer avec les échalotes émincées dans le beurre 5 min. Arrosez du vin. Salez, poivrez et couvrez. Enfournez et faites cuire 30 min en arrosant souvent.

- Sortez les mignons de porc du four, laissez-les reposer 10 min recouverts d'alu avant de les trancher. Ajoutez la crème et les raisins dans la cocotte, mélangez, réchauffez à feu doux et servez aussitôt avec la viande. Servez ces mignons de porc accompagnés de pommes sautées ou de tagliatelles.

Mangez-moi, mangez-moi, c'est la chanson des champignons au quotidien. Trois idées extra signées Sophie.

La ratatouille forestière

- **Préparation :** 15 min
- **Cuisson :** 20 min

Pour 6 personnes

• 900 g de champignons (Paris, girolles, cèpes, chanterelles, pieds-de-mouton, trompettes-de-la-mort) • 200 g d'allumettes de lardons nature ou fumés • 3 gousses d'ail hachées • 3 échalotes hachées • 4 cuil. à s. de persil haché • 30 cl de crème liquide entière • 3 cuil. à s. d'huile d'olive • sel et poivre.

- Coupez le bout terreux des champignons, rincez-les sous l'eau froide. Essuyez-les bien puis émincez-les.

- Dans une sauteuse, faites revenir les échalotes avec un peu de sel dans l'huile à feu moyen 10 min en remuant souvent. En fin de cuisson, ajoutez les lardons et l'ail haché. Laissez cuire 5 min puis ajoutez les champignons. Mélangez avec soin.

- Salez, poivrez, ajoutez la crème liquide et le persil. Laissez mijoter 5 min à feu moyen. Servez chaud.

Le conseil *de Sophie*

En accompagnement d'une volaille, d'une viande ou d'un poisson.

Cake aux champignons et pignons

- **Préparation :** la veille, 30 min
- **Cuisson :** 50 min

Pour 8 personnes

• 3 œufs • 150 g de farine levante ou 150 g de farine + 1 sachet de levure • 8 cl d'huile de tournesol • 13 cl de lait demi-écrémé • 80 g de gruyère râpé • 250 g de champignons de Paris • 80 g de pignons de pin • 125 g de miniboules de mozzarella • 16 tranches fines de poitrine fumée • 2 cuil. à soupe de persil haché • 1 gousse d'ail • 1 cuil. à s. d'huile de tournesol • sel et poivre du moulin.

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez le bout terreux des champignons et lavez-les sous l'eau froide. Essuyez-les et émincez-les.

- Dans une sauteuse, faites dorer les champignons 3 min à feu vif avec une cuillerée d'huile. Ajoutez l'ail, le persil et les pignons. Salez, poivrez.

- Tapissez un moule à cake de 26 cm non graissé de tranches de poitrine en les superposant légèrement. Dans un saladier, mélangez les œufs et la farine. Incorporez l'huile et le lait chauffé, puis le gruyère. Ajoutez mozzarella, champignons, sel et poivre.

- Versez dans le moule et enfournez pour 45 min. Laissez le cake refroidir puis découpez-le en tranches. Réchauffez au four ou au micro-ondes.

Quel bol tu as !

Thé ou café, là n'est pas la question, mais dans quel bol ? Pour démarrer du bon pied, choisissez le vôtre.

1 Rétro Comme chiné dans une brocante, un bol au charme délicat. En faïence, 75 cl, Ø 13,5 cm. 12,80 €. Comptoir de Famille. **2 XXL** Thé ou café en grande quantité pour bien commencer la journée. Bols en porcelaine collection Édition, Ø 17 cm. 24,90 € les 2. Geneviève Lethu. **3 À pois** Comme une tasse, avec une anse pour ne pas se brûler. Joli bol à pois en faïence, Ø 15 cm. 4,50 €. Maisons du Monde. **4 Citadin** Touche graphique avec un décor où la ville s'anime. Bol en grès, Ø 13 cm. 5,95 €. Amadeus. **5 En couleur** Vert, violet, gris, bleu, jaune et rouge, 6 bols en porcelaine peinte pour petits déjeuners toniques. Collection Number, résistent aux lave-vaisselle et micro-ondes, Ø 14,5 cm. 12,90 €. Fly. **6 Personnalisés** Décorés de jolis rubans nominatifs qui nous rappellent les étiquettes de notre enfance, tissées sur nos vêtements. En porcelaine peinte à la main, ces bols passent aux micro-ondes et lave-vaisselle, Ø 13 cm. 12,90 € l'un. Decoclico.fr. **7 Épuré** Bol à céréales et petite assiette très sobres, Ø 13,5 cm, en grès, collection Picasso. 3,50 € l'ensemble. BHV. **8 En duo** Pratiques et astucieux ces bols avec cuillères intégrées. En faïence, Ø 13,5 cm. 4,50 € pièce. Ambiance et Styles.

Réalisation : Marie Fiess

■ Adresses en fin de numéro

DES LÉGUMES, ET DU VRAI...

DES PURÉES AU RAYON FRAIS, POUR REPRENDRE GOÛT AU NATUREL...

Envie de beaux légumes colorés qui respirent bon la nature ? Faim de purées authentiques, généreuses comme à la maison, savoureuses et onctueuses ? Rendez-vous au rayon frais avec la gamme Créaline, un pur régal sans additif ni conservateur…

La vraie purée, celle qui évoque tout naturellement la nostalgie et le potager, vous n'avez pas toujours le temps ou le loisir de la cuisiner. Alors prenez simplement celui de découvrir la gourmandise, la convivialité et la variété de la gamme Créaline.

Papillonnez sans modération entre les purées classiques, disponibles en plusieurs saveurs colorées (pommes de terre, carottes, courgettes…), les écrasés de légumes, croquants et fondants à la fois, et des recettes de saison (tomates au basilic, potiron…).

Simples et pratiques, réchauffez-les en seulement quelques minutes, à la maison ou au bureau. Et puis dégustez-les nature ou rapidement customisées (idées recettes à retrouver sur www.crealine.fr).

IDÉE GOURMANDE À PARTAGER !

DUO DE PURÉES FAÇON « PARMENTIER », À LA MIMOLETTE ET AUX CACAHUÈTES

Pour 4 personnes – 15 minutes de préparation
15 minutes de cuisson

- 1 gros oignon
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 400 g de hachis de bœuf
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- 500 g de purée de pommes de terre Créaline
- 500 g de purée de courgettes Créaline
- 60 g de mimolette râpée
- 20 g de beurre
- 1 poignée de cacahuètes écrasées

Poêlez l'oignon pelé et émincé avec la moitié de l'huile, 2-3 minutes à feu moyen, puis ajoutez le bœuf, du sel, le miel et le reste de l'huile, et poursuivez la cuisson quelques minutes. Arrosez de vinaigre balsamique et réservez. Tapissez le fond de votre plat à gratin avec la purée de courgettes, puis ajoutez le bœuf, et ensuite la purée de pommes de terre. Saupoudrez avec la mimolette, des copeaux de beurre et les cacahuètes, et enfournez pendant une quinzaine de minutes dans le four préchauffé à 210 °C (th. 7).

0,50 €

de réduction immédiate

sur l'achat d'une Purée Crealine

Offre à valoir sur l'achat d'une Purée Crealine. Sur remise de ce coupon en caisse, votre magasin vous appliquera la réduction annoncée. Il ne sera accepté qu'un seul bon de réduction par achat. L'utilisation de ce bon pour tout autre achat que celui indiqué donnera lieu à des poursuites. Offre non cumulable avec un autre bon de réduction valable sur les mêmes produits. Reproduction interdite. Offre valable jusqu'au 30/09/2010 en France Metropolitaine. SA Crealine - RCS Coutances 363 679 677.

9 951449 880504

Créaline

www.crealine.fr

Nous et la biodiversité

Préserver la variété des espèces est vital pour notre avenir. On trouve en effet dans les richesses que nous offre la nature le remède à la plupart des maux de la planète.

Les pesticides jetés dans les cours d'eau causent la dégradation de l'écosystème.

Décrétée Année de la biodiversité par les Nations unies, 2010 n'a pourtant pas été en France le théâtre d'importantes manifestations et n'a pas provoqué de grands mouvements d'intérêt. Il y a pourtant danger, et même urgence. Un exemple ? En mars 2010, quelque 400 élus ont signé la Charte de soutien à l'abeille et aux apiculteurs. Pourquoi ? Parce que la disparition de ces insectes pollinisateurs nous fait courir le risque de voir les récoltes, de fruits notamment, se réduire de façon dramatique.

LE BONHEUR EST DANS LA VARIÉTÉ

Pas un hasard d'ailleurs si ce document émane à la fois de l'Union nationale de l'apiculture française, du Mouvement pour les droits et le respect des générations futures, de Natureparif et de la Ligue pour la protection des oiseaux. Les oiseaux, justement. Entre 1950 et 1990, pas moins de 500 000 kilomètres de haies ont été supprimés de nos campagnes pour simplifier le maniement des machines agricoles. Les oiseaux qui nichaient dans ces abris naturels, constitués de vieux murs et d'arbustes, ont disparu. Une perte qu'il a fallu remplacer par des tonnes d'insecticides. À elle seule, une mésange détruit 90 % des carpocapses, insectes destructeurs des récoltes de pommes et de poires. Mais défendre la biodiversité a d'autres raisons que de limiter les emplois des pesticides et engrais dont les études de l'Organisation mondiale de la santé démontrent qu'ils sont nocifs pour notre santé. Les hybrides animaux et végétaux nés au XXe siècle dans le secret des laboratoires sont extrêmement fragiles et le seul remède, une fois qu'on a épuisé tous les recours de la chimie, est bien souvent de revenir à des variétés ou des espèces anciennes.

RENOUER AVEC LES SAISONS

Un exemple, la banane. Celle que nous consommons le plus, appelée cavendish, est produite à grands frais de fongicides de plus en plus impuissants à détruire le

Sans abeille, plus de miel mais aussi disparition des fruits privés du pollen qu'elles transportent.

Choisir fruits et légumes de proximité à la bonne saison, un privilège menacé.

Acteur majeur de l'industrie agroalimentaire, LU s'est engagé à promouvoir une culture du blé français qui allie productivité et respect de la biodiversité. Notamment en associant la plantations de fleurs en bordure des champs de blé pour le butinage des abeilles et des papillons.

3 questions à...

JULIE ANDRIEU

Marraine l'an passé de la campagne du WWF pour une pêche durable, la journaliste et auteur culinaire n'a de cesse de dénoncer l'impact de notre consommation sur l'épuisement des ressources marines. Elle s'est confiée à Cuisine Actuelle.

CUISINE ACTUELLE Chez le poissonnier, quelles questions le consommateur doit-il se poser pour être sûr d'acheter responsable ?

Julie Andrieu Il doit s'informer sur l'origine des produits, les périodes de reproduction, les techniques de pêche, afin de privilégier les poissons issus de pêche sélective, comme les poissons de ligne.

CA. Quels produits privilégier ?

J.A. Les coquillages (huîtres, moules, en particulier). C'est l'assurance de consommer des produits naturellement bio, dont l'élevage a très peu d'impact écologique.

CA. Existe-t-il un label pêche durable ?

J.A. Il existe en effet un écolabel, une pastille bleue marquée du sigle MSC (Marine Stewardship Council). On le trouve sur certaines étiquettes au rayon frais et sur les emballages de quelques poissons surgelés.

champignon qui l'attaque. Alors que des bananes peut être moins jolies et non calibrées résistent parfaitement aux maladies. Leur production est pourtant menacée, faute de trouver preneur.

Le propos peut sembler militant mais les consommateurs tiennent bel et bien entre leurs mains l'avenir de la planète. Il suffirait pourtant d'un rien, un simple glissement de nos habitudes, pour améliorer sensiblement la situation. Ainsi, est-il vraiment nécessaire de manger des fraises, le plus souvent sans goût, en plein hiver ? Mieux vaut les acheter en saison, découvrir les variétés locales, en préparer des confitures ou les surgeler. Autre exemple, presser ses oranges pour le jus du petit déjeuner, c'est économiser de l'eau, de l'énergie, et varier les plaisirs au fil des différents arrivages. Faire ses yaourts avec du lait bio et de la confiture maison est encore plus efficace puisque le modeste pot de yaourt à la fraise qui occupe votre réfrigérateur peut avoir parcouru la bagatelle de 8 000 km et subi de nombreuses opérations de la vache de batterie jusqu'à votre domicile.

L'AFFAIRE DE TOUS

Reconsidérer nos rythmes alimentaires fait aussi partie des résolutions nécessaires. Remplacer deux jours par semaine viande ou poisson par des associations de céréales et de légumineuses, c'est dégager un budget pour acheter de la viande bio. Enfin, faisons confiance aux labels bio (AB), IGP et AOC. Le plus souvent, les produits qui en sont porteurs sont élaborés avec des ingrédients

d'origines et de variétés précises. À chacun de trouver son mode opératoire. Comme le dit Serge Orru, directeur de WWF France, il faut "militer pour une autre alimentation, plus responsable, plus saine, plus écologique, afin d'éviter la perte de la biodiversité, le réchauffement climatique, la contamination chimique généralisée de notre planète et le gaspillage des ressources."

Agneaux de pré-salé dans la baie du Mont-Saint-Michel.

Production locale de bananes aux Antilles.

10 gestes pour la biodiversité

Des règles simples, qui passent par une lecture attentive des étiquettes et permettent d'œuvrer modestement mais efficacement pour le maintien de la biodiversité.

1 Acheter des légumes et fruits de saison. Chez le maraîcher ou via un système de panier paysan, en s'assurant que les produits viennent de 160 km à la ronde maximum.

2 Consommer français. Pour soutenir les producteurs détenteurs de variétés anciennes. Pourquoi acheter des châtaignes italiennes quand les françaises (plus petites, il est vrai) sont excellentes ?

3 Réapprendre à cuisiner les variétés oubliées. Pour encourager la renaissance des cultures maraîchères et découvrir le goût incomparable des poires de curé, des carottes de jardin, etc.

4 Consommer de l'agneau élevé à l'herbe plutôt qu'en bergerie, où il consomme, selon son âge, de 1 à 8 kg de soja (souvent OGM) chaque jour.

5 Éviter les œufs de l'isa-brune (une poule pondeuse constituant 70 % des effectifs des batteries) à la coquille couleur chair. En prenant des œufs à coquille blanche, rousse, ambrée, etc., on favorise les élevages de races anciennes.

6 Préférer la mozzarella de bufflonne, un bovin italien menacé, dont l'élevage préserve une zone de marécage près de Naples, elle-même source de biodiversité.

7 Bouder les écrevisses de Louisiane au profit des écrevisses pattes blanches, en voie de disparition dans nos rivières.

8 Ne pas toujours acheter en catégorie extra. Les légumes et les fruits tordus ou non calibrés sont souvent issus de végétaux moins cultivés.

9 Éviter la viande de laitière réformée et inciter son artisan boucher à se fournir en races rares, telle la maine d'Anjou, rustique, qui s'adapte aux sols pauvres et secs et offre une viande persillée et tendre.

10 Dire non aux bouchons plastique ou capsules métal pour le vin. Abandonner les bouchons traditionnels, c'est condamner les forêts de chênes-lièges qui constituent une réserve de biodiversité précieuse pour la Méditerranée occidentale.

À LIRE

✻ ***Planète Cuisine***

Un livre édité par Minerva en partenariat avec le WWF (World Wide Fund for Nature), permet de faire sa propre révolution écogourmande. Sa partie guide pratique se complète de recettes conçues par des chefs engagés pour la biodiversité, membres de l'association Eurotoques. 25 €, en librairie.

Réalisation : Christine Masson

Du 15 septembre
au 30 octobre 2010
Jouez sur
www.echalotetraditionnelle.com

GAGNEZ UN NOËL GOURMAND À PARIS ! *

POUR 4 PERSONNES

Vous choisissez votre bœuf avec soin.
Et vos échalotes ?

**L'échalote traditionnelle,
je ne veux qu'elle !
La véritable échalote de nos terroirs,
plantée et récoltée à la main,
fruit d'un savoir-faire ancestral.**

Ses qualités gustatives et culinaires inimitables subliment les viandes, poissons, crustacés, fruits de mer, salades et autres plats.
Voilà pourquoi les gourmets ne veulent qu'elle !
Pour la reconnaître, c'est facile, l'appellation «Echalotes Traditionnelles» sur l'étiquette garantit son authenticité.
Pour tout savoir sur ses bienfaits pour la ligne, la santé et découvrir ses recettes, rendez-vous sur www.echalotetraditionnelle.com

Bavette d'aloyau
à l'Échalote
Traditionnelle

Recette de Yves CAMDEBORDE
Le Comptoir du Relais - Paris

www.echalotetraditionnelle.com

* Jeu gratuit sans obligation d'achat réservé à toute personne majeure en France métropolitaine. Dotation : un Noël gourmand pour 4 personnes d'une valeur de 2600€. Règlement déposé chez Maître Legrand disponible sur : www.echalotetraditionnelle.com.

Financé avec l'aide de la Communauté Européenne.

Ma petite cocotte

C'est la tendance chic de l'automne : les petits mijotés se présentent dans des mini cocottes.

Cocotte rouge pour exotisme épicé, ça va chauffer !

Bœuf au caramel et pousses de bambou

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Marinade : 1 h
Cuisson : 1 h 10

- 600 g de bœuf à braiser
- 300 g de pousses de bambou en boîte
- 2 cuil. à soupe de sésame blond
- 40 g de beurre
- 1 gros oignon
- 1 cuil. à s. d'huile
- 1 cuil. à s. de sucre en poudre
- 2 cuil. à soupe de sauce soja
- 1/2 cuil. à café de gingembre en poudre
- 2 cuil. à soupe de miel liquide
- 1 pincée de curcuma
- sel, poivre.

1 Découpez le bœuf en lamelles. Mélangez avec miel, sauce soja, gingembre, sel, poivre. Marinez 1 h.

2 Allumez le four sur th. 6 (180 °C). Faites revenir l'oignon émincé avec le curcuma et le sucre dans 20 g de beurre, pour le faire caraméliser.

3 Dorez le bœuf égoutté dans le reste de beurre et l'huile. Ajoutez la marinade et les oignons. Portez à frémissements. Couvrez et mijotez 1 h.

4 Répartissez bœuf, oignon, sauce et pousses de bambou égouttées dans quatre cocottes. Couvrez, passez au four 10 min à th. 7 (210 °C). Dorez le sésame dans une poêle couverte. Pour servir, répartissez-le sur la viande.

Vin : moulin-à-vent.

Super moelleux

Préparez vos mijotés dans une cocotte en fonte munie d'un couvercle creux pouvant contenir de l'eau. Ajoutez de l'eau froide ou des glaçons à mesure qu'elle s'évapore. Cette fraîcheur oblige la vapeur à l'intérieur de la cocotte à se retransformer en eau et, en retombant sur la viande, elle l'arrose ! Ou plaquez une feuille de papier sulfurisé plusieurs fois entaillée sur la viande, ça marche aussi.

Macreuse, tranche, collier, gîte, paleron, mélangés ou non, font de délicieux morceaux à braiser.

chérie

Comptez quatre
Saint-Jacques en entrée,
six-sept belles en plat.

Bien luter !

Du latin *lutare*, enduire de terre, le lut permet de garder les parfums et d'éviter l'évaporation durant la cuisson. On soude hermétiquement la cocotte avec ce cordon de pâte à tarte ou de farine et d'eau pétris. Formé en boudin, il sert de joint étanche entre la cocotte et le couvercle. Le lut est parfait aussi pour cuire des Saint-Jacques dans leur coquille.

Cocottes lutées de Saint-Jacques aux poireaux

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 30 min

- 16 noix de Saint-Jacques
- 2 blancs de poireaux
- 5 cm de gingembre frais
- 1/2 citron
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 3 cuil. à s. de vin blanc sec
- 30 g de beurre
- 20 cl de crème liquide
- 2 jaunes d'œufs
- 1 cuil. à café de sucre
- sel, moulin de poivres et de baies roses mélangés.

1 Émincez en fins bâtonnets le gingembre pelé. Faites-le confire doucement 10 min dans le vin blanc.

2 Coupez les poireaux en rondelles. Faites-les fondre 12 à 15 min dans une sauteuse avec beurre, 2 cuillerées d'eau, sucre, sel poivre. Ajoutez la crème, mijotez pour que la sauce soit onctueuse, versez un filet de jus de citron.

3 Allumez le four sur th. 8 (240 °C). Découpez 4 larges et longues lanières de pâte. Répartissez noix de Saint-Jacques, poireaux, gingembre et sauce dans quatre cocottes, poivrez.

4 Badigeonnez le bord des cocottes de jaune d'œuf puis posez les lanières de pâte à cheval sur le bord. Pressez les couvercles pour fermer les cocottes et dorez du reste de jaune délayé d'un peu d'eau. Passez les cocottes au four 15 min avant de servir.

Vin : savennières.

Gardez au congélateur vos chutes de pâtes à tartes, elles sont parfaites pour luter les cocottes !

Mijoté de **porc** aux **oignons**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Marinade : 1 h
Cuisson : 1 h 05

- **600 g de sauté de porc**
- **2 gros oignons**
- **2 gousses d'ail**
- **2 cuil. à s. d'huile**
- **1 cuil. à s. de vinaigre de vin blanc**
- **1 cuil. de piment d'Espelette (facultatif)**
- **60 cl de bouillon de volaille (1 cube)**
- **sel, poivre.**

1 Faites mariner 1 h le porc en cubes avec 1 cuil. à soupe d'huile, 1 cuil. à soupe de vinaigre, 1 gousse d'ail hachée et 3 pincées de piment.

2 Coupez les oignons en deux puis en lamelles. Dans une grande cocotte, faites-les revenir 5 min dans 1 cuil. à s. d'huile, avec 1 gousse d'ail hachée. Ajoutez le porc et laissez-le dorer. Versez le bouillon, du sel et du poivre, et mijotez 45 min à couvert.

3 Retirez les cubes de viande de la sauce et répartissez-les dans quatre cocottes. Faites réduire le jus pour le rendre onctueux. Nappez-en la viande puis glissez les cocottes au four 10 min sur th. 7 (210 °C). Poudrez de piment et servez sans attendre.

Vin : côtes-du-rhône-villages.

Choisissez de l'échine de porc, moelleuse et savoureuse. Mêlée à de l'épaule, plus maigre, le plat gagne en légèreté.

On congèle et on réchauffe quand le temps presse. Pratique !

Les atouts de la cuisson en cocotte ?

Elle concentre les minéraux et conserve, et elle concentre même les saveurs sans rien ajouter. Les viandes deviennent moelleuses, les légumes sont ainsi braisés, le tout étant plus goûteux et digeste. Contrairement aux apparences, ce mode de cuisson fait gagner un temps considérable, car on peut faire mille et une choses pendant que tout cela mijote !

Un plat raffiné
qui marie le sucré au salé,
rapide à préparer.

Gambas & gambas

Les gambas sont de grosses crevettes, et non une variété différente. La *penaeus monodon* est l'une des meilleures. Préférez celles issues des élevages de Madagascar, selon des critères de qualité très élevés, dans une vraie démarche de développement durable. Utilisez des gambas de bonne taille, fraîches ou surgelées. Incisez légèrement le dos de la pointe d'un couteau et ôtez le filament noir.

Cocottes de **gambas** à la **mangue**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min

- 24 gambas crues décortiquées
- 2 mangues
- 4 petits oignons fanes
- 2 gousses d'ail
- 2 brins de coriandre
- 20 cl de fumet de poissons
- 1 yaourt bulgare nature
- 1 cuil. à s. d'huile
- 1 cuil. à s. de curry en poudre
- sel, poivre.

1 Pelez, dénoyautez les mangues. Coupez la chair en cubes. Ciselez les oignons. Réservez 2 tiges vertes. Faites revenir dans l'huile les oignons et les gousses d'ail écrasées, 5 min sans coloration. Saupoudrez de curry et remuez 2 min. Incorporez le lait de coco, le yaourt, le fumet, les mangues, du sel et du poivre. Laissez mijoter 5 min puis rectifiez l'assaisonnement.

2 Répartissez gambas, mangues, sauce et vert d'oignons dans quatre cocottes. Couvrez, enfournez et cuisez 10 min sur th. 7 (210 °C).

3 Servez parsemé de feuilles de coriandre ciselées. Accompagnez de riz blanc et de noix de coco râpée.

Vin : jurançon sec.

Les mangues doivent être mûres mais bien fermes, pour ne pas se transformer en compote à la cuisson.

Belles mini

Service à l'assiette chaud garanti. On les déniche dans les grands magasins, magasins d'articles culinaires, ou en vente par correspondance. Il y en a pour tous les goûts et tous les prix : en fonte de luxe, silicone, qui servent de papillotes, de moules, ou bien en céramique. Et pourquoi pas en verre, pour dévorer son dîner d'abord avec les yeux ?

Cocottes de **lotte** à la **coriandre**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 35 min

• 800 g de lotte dépouillée • 2 gousses d'ail • 2 oignons blancs • 1 jus de citron vert • 1 noix de gingembre frais • 2 brins de coriandre • 10 cl de crème liquide • 10 g de beurre • 1 cuil. à s. d'huile • 20 cl de fumet de poisson • 1 cuil. à café de curcuma • sel, poivre.

1 Retirez l'arête centrale de la lotte et coupez les filets en cubes. Saupoudrez de la moitié du curcuma mélangé à du sel et du poivre, puis répartissez dans quatre mini cocottes.

2 Allumez le four à th. 7 (210 °C). Dans une sauteuse, faites revenir les oignons hachés et les gousses d'ail, 5 min dans l'huile et le beurre. Poudrez du reste de curcuma et remuez 2 min.

3 Ajoutez le fumet, le gingembre pelé et haché, la crème, du sel et du poivre. Cuisez à découvert 10 min. Ajoutez la coriandre ciselée et le jus de citron. Nappez-en la lotte, enfournez les cocottes 15 min et servez chaud.

Vin : sylvaner.

Vérifiez la cuisson. La chair est opaque à cœur : c'est cuit. Translucide : laissez cuire encore quelques minutes.

J'aime la lotte

Ce grand poisson de l'Atlantique et de la Méditerranée, avec sa grosse tête, est fort laid, c'est pourquoi on la surnomme le "crapaud" ou "diable de mer". Mais sa chair fine et ferme est très savoureuse. Pour éviter qu'elle se rétracte, retirez la peau noire et la membrane blanche qui recouvrent la queue de la lotte ou demandez au poissonnier de le faire pour vous.

Préparées à l'avance, passées au four au moment de servir, des cocottes parfaites pour inviter sans stresser.

Les Sauces parfaites sont signées Sauceline

Maizena et Sauceline sont des marques déposées

Qui a dit que réussir les sauces était un privilège de cordon bleu ? Sauceline Blanche se saupoudre directement dans la poêle ou la casserole et la liaison se fait en une minute, sans grumeaux, avec une onctuosité parfaite et en respectant le goût de vos ingrédients. Vous n'avez pas à ajouter de matières grasses ni à patienter pour que la sauce réduise.

A vous parfaites blanquettes, poules au riz...
A vous le secret qui permet de transformer un simple déglaçage en délicieuse sauce onctueuse...

Sauceline Blanche, l'alliée indispensable à toute cuisinière !

www.maizena.fr

Avec Maïzena, je cuisine mieux.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR - www.mangerbouger.fr

Fondant, tendre, odorant, le tajine, c'est du soleil dans le dîner.

Cocotte version exotique

C'est le plat à tajine traditionnel des pays du Maghreb ! En terre cuite vernissée, Il est composé d'un plat creux et rond et de son couvercle en forme de chapeau pointu. Idéal pour cuire toutes sortes de ragoûts, aussi appellés tajines. Son couvercle spécial permet une diffusion optimale des saveurs et des arômes. Demain, chiche, j'y cuisine le bœuf mode de Papy !

Tajine d'agneau aux fruits secs

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 2 h

- 600 g d'épaule d'agneau désossée
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 8 abricots
- 8 pruneaux moelleux dénoyautés bio
- 1 brin de thym
- 2 petits citrons
- 2 cuil. à s. de miel liquide
- 1/4 de gousse de vanille
- 2 cuil. à s. d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de safran en poudre
- sel, poivre.

1 Éliminez les bouts arrondis des citrons. Coupez-les en lamelles dans le sens de la hauteur. Pelez l'oignon et tranchez-le en rondelles.

2 Dans une cocotte, faites revenir l'agneau en gros cubes avec l'huile. Ôtez la viande, ajoutez l'oignon et les gousses d'ail coupées en deux. Remuez 5 min, versez le miel. Cuisez à feu doux 10 min, réintégrez la viande.

3 Couvrez d'eau chaude. Ajoutez citron, vanille, thym, sel et poivre. Cuisez à couvert sur feu doux, ou dans le four, 1 h 10 sur th. 5 (150 °C).

4 À l'aide d'une écumoire, retirez la viande de la cocotte. Sur feu vif, faites réduire la sauce avec le safran, puis replacez-y la viande pour bien l'enrober. Incorporez les abricots et les pruneaux. Répartissez dans quatre cocottes. Couvrez, achevez la cuisson 20 min au four puis servez très chaud.

Vin : gigondas.

Utilisez un miel bien parfumé : mille fleurs, citronnier ou oranger.

Les Sauces parfaites sont signées Sauceline

Découvrez Sauceline Brune, maintenant aussi en saupoudreur ! Vous allez pouvoir lier encore plus facilement vos savoureuses sauces brunes.

Sauceline Brune se saupoudre dans la poêle ou la casserole et la liaison se fait instantanément, sans grumeaux et sans modifier la saveur de vos ingrédients.

A vous parfaits bourguignons, savoureux lapins à la moutarde... A vous le secret qui permet de transformer un simple déglaçage en délicieuse sauce onctueuse...

Sauceline Brune, l'alliée indispensable à toute cuisinière !

Avec Maïzena, je cuisine mieux.

www.maizena.fr

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS - www.mangerbouger.fr

Cocotte de **bœuf-carottes** à l'orange

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h 50

• 600 g de bœuf à braiser coupé en cubes • 80 g de lardons • 400 g de carottes • 2 oignons • 4 gousses d'ail • 1 orange • 1 citron • 1 bouquet garni • 2 cuil. à soupe d'huile • 30 g de beurre • 50 cl de bouillon léger • 1 cuil. à soupe de miel liquide • 15 cl de vin blanc • 2 cuil. à soupe de cognac • sel, poivre.

1 Allumez le four à th. 5 (150 °C). Dans une cocotte, faites dorer le bœuf et les lardons avec l'huile. Ôtez-les, salez, poivrez-les. Remplacez par les oignons ciselés. Remuez 10 min. Replacez la viande dans la cocotte. Arrosez-la du cognac tiédi et flambez.

2 Ajoutez le bouillon, le vin, les gousses d'ail coupées en deux, le bouquet garni. Portez à ébullition. Couvrez, enfournez 1 h 30. Versez les carottes en rondelles avec les jus de l'orange et d'1/2 citron, le beurre, le miel, sel, poivre et de l'eau à hauteur. Couvrez la surface de l'eau d'un disque de papier sulfurisé entaillé. Cuisez à feu doux pour que l'eau s'évapore et que les carottes soient bien tendres.

3 Répartissez le bœuf, les lardons, carottes et oignons dans quatre mini-cocottes. Faites réduire la sauce, versez-la dans les cocottes. Enfournez 10 min sur th. 7 (210 °C) puis servez.

Vin : anjou rouge.

On peut aussi cuire au four une tête d'ail non pelée enveloppée dans du papier d'alu. Pressez ensuite les gousses pour recueillir la pulpe.

Un grand classique avec un zeste de fantaisie, c'est le goût qui chante.

Avantage des mijotés

La cuisson lente en cocotte, dite "à l'étouffée", se fait à feu doux, dans un récipient épais pour diffuser la chaleur régulièrement. En terre, en verre ou en fonte, il a un couvercle pour garder la vapeur. On a le choix entre cocotte classique ou autocuiseur pour gagner du temps, c'est comme on veut.

CuisineActuelle.fr

Choisissez votre cocotte parmi celles que nous avons testées, rubrique Dossiers gourmands/ Tendance cuisine, sur *www.cuisineactuelle.fr*

AUSSI SUR LES ÉTALS

1,50 € à 2,80 €/kg

COING

Il se consomme toujours cuit. En pâte de fruit et compote, mais aussi en quartiers poêlés, pour accompagner les viandes.

8 à 10 €/kg

HARENG

Frais, il est sauvage et bourré d'oméga. On le dit "bouvard" lorsqu'il contient de la laitance, recherchée des gourmets.

14 à 18 €/kg

FILET MIGNON

Morceau le plus tendre et le moins gras du porc, on le choisit pas trop gros, environ 500 g, et d'origine fermière.

18 à 20 €/kg

TROMPETTE-DES-MORTS

Sa forme longiligne qui s'ouvre en campanule et sa couleur noire le rendent unique et... comestible. À noter, il se fait sécher.

KÉZAKO...

LE PERSIMON

Ce kaki venu d'Espagne a la particularité de ne pas être astringent. Cueilli avant maturité, il offre un goût très doux entre la poire et l'abricot. Il se déguste nature, se cuisine en compote ou en tranches poêlées dans des plats sucrés-salés.

Goûteuse, mariée à des saveurs d'automne.

En vedette

La pintade

Entre la volaille et le gibier, la pintade nous offre sa chair racée. Facile à cuisiner, elle nous change du poulet.

Originaire d'Afrique, la pintade a réussi son intégration. Autrefois sauvage, elle est depuis le milieu des années 50 élevée en basse-cour. Une production typiquement française, puisque nous sommes le premier producteur mondial, concentrée dans l'ouest, la vallée du Rhône et la région Centre. Niveau qualité, comme pour le poulet, elle peut être standard, élevée en batterie, fermière et label Rouge avec une vie plus longue et en extérieur. La certification garantit seulement un âge minimum de vie. Le top ? Le chapon de pintade, une volaille gastronomique à découvrir le temps des fêtes de fin d'année.

Cap sur les découpes

Les acteurs de la filière se sont adaptés à la demande des clients pour offrir des produits plus accessibles en grandes surfaces et faciles à intégrer dans une alimentation au quotidien. Ainsi, 40 % de la production se présente en découpes, sous la forme de cuisses et suprêmes (le blanc). Son prix varie d'environ 7 €/kg lorsqu'elle est entière à 16 €/kg de suprêmes (env. 3,20 € l'unité). Les cuisses sont moins chères, 10 €/kg soit à peu près 2 € pièce.

SECRET DE CUISSON

Mal cuisinée, elle dessèche. Optez pour une cuisson lente à température modérée. En morceaux, la fricassée lui va bien. Et pour l'escorter au mieux, pensez champignons et choucroute crue au cumin.

RÉPONSE D'EXPERT

CUISINE ACTUELLE : Qu'est-ce que la choucroute nouvelle ?

DAVID FRANCK
Président de l'interprofession française du chou et de la choucroute.

DAVID FRANCK : Récolté en août, le chou quintal est taillé en lanières et mis en saumure. La choucroute est vendue dès septembre, soit encore jeune. Moins acide et très croquante, elle se déguste crue en salade ou cuisinée.

BON À SAVOIR

TOUT EST BON DANS LE POTIMARRON

Il n'est donc pas utile de le peler avant de le faire cuire. Et ses graines, une fois lavées et séchées au four sur une plaque, se dégustent salées à l'apéritif.

Réalisation : Myriam Darmoni

Top saveur

Ma p'tite Asie

Six incontournables de la cuisine asiatique qui revisitent nos recettes occidentales, salées ou sucrées.

Détournement à la française ! Avec quelques ingrédients utilisés couramment en Asie, et aujourd'hui faciles à trouver près de chez nous, sublimons nos recettes et surprenons agréablement nos invités. Le charme opère.

Saveurs musclées

LE GINGEMBRE frais à la saveur poivrée dégage un délicieux arôme citronné, que l'on peut retrouver dans toutes les soupes et les currys thaïs. Une fois ce rhizome finement pelé et râpé, on goûte sa fraîcheur vivifiante sur les poissons crus (bar, saumon, daurade) et les Saint-Jacques en carpaccio. Tout comme sur l'ananas frais ou une salade d'agrumes. Il relève aussi les marinades, accompagné d'ail haché, de sauce soja, de miel et d'huile d'olive.

L'HUILE DE SÉSAME aux puissants arômes grillés évoque un peu la noisette. Appréciée en Asie, elle est ajoutée au dernier moment dans les préparations, afin de ne rien perdre de son parfum si particulier. Utilisons-la quand on souhaite relever d'une saveur fumée ou grillée nos petites grillades de toutes sortes, des poêlées de poivrons ou de champignons. Ou bien encore, accompagnée d'une huile neutre, mettons-y à sauter crevettes ou langoustines.

LA SAUCE SOJA tout à la fois salée, sucrée, amère et acide, apporte une profondeur de goût très caractéristique. Elle remplace le sel, dans les vinaigrettes, pour assaisonner les légumes crus ou cuits, la salade de jeunes pousses. Sur des œufs, elle est étonnante. Exhausteur de goût, elle va sur tout !

Recherche de fraîcheur

LA CITRONNELLE fraîche rappelle avec subtilité le citron vert. Utilisée dans les cuisines indonésienne et chinoise, surtout dans les soupes et les bouillons, il suffit de quelques rondelles de son bulbe finement émincé pour se l'approprier. Comme le font nos grands chefs, dans le pot-au-feu ou la soupe de poisson. Ils l'émincent aussi dans les salades de poulet, de bœuf ou de crabe, ou la glissent, avec parcimonie, dans le sirop de cuisson des poires ou des pêches.

LA CORIANDRE fraîche surnommée persil arabe ou chinois, en référence aux cuisines où elle est omniprésente, est souvent associée au basilic thaï, à l'ail, au citron vert et au

gingembre. Fraîche et musquée, bien plus exotique que notre persil, elle trouve sa place auprès des légumes, champignons de Paris, aubergines, tomates et carottes. Mais également avec l'agneau, le bœuf et le poulet. À tester dans une salade de melon et avec les fraises, les nectarines, les agrumes... C'est délicieux.

Agréable douceur

LE LAIT DE COCO donne de l'onctuosité et adoucit le goût des soupes et currys asiatiques. Utilisons-le dans un velouté de potiron ou de carotte, pour déglacer des blancs de poulet. Parfait dans les desserts, crème anglaise ou crème caramel, en remplacement d'un tiers du lait de vache.

Réalisation : Brigitte Régis

Nouveau Skip.
Toute la puissance des détachants en 1 seul produit.

Désormais, tous les enfants ont le droit de s'amuser.

libre de se salir

Unilever France
RCS Nanterre 552 119 216

Top nouveau

COUP DE CŒUR

TOUCHE PAS À MON POTJE !

PRODUIT EMBLÉMATIQUE DU NORD, le potjevlesch est un plat au nom aussi imprononçable qu'il est goûteux… Cette terrine de trois viandes blanches, cuisinée avec un trait de vinaigre et des carottes, s'apprécie froide, servie à la cuillère avec une salade, des cornichons et des frites brûlantes posées dessus. Bien pratique et rapide, à adopter !

• **Domaine Picard, 7 € la terrine en terre de 700 g, en GMS.**

À croquer

Personne ne résiste à l'appel de cupcakes moelleux couverts d'une couche de crème au beurre. Citron, fraise ou chocolat, ils arrivent au rayon frais pour nous régaler à l'heure du thé.

• **Lovely cupcakes, 2,95 à 3,50 € les 2 x 70 g, en GMS.**

Goûté en octobre

À la napolitaine

Ces beautés fermes et charnues fabriquées à Gragnano, la "patrie des pâtes", à côté de Naples, redonnent le goût des pâtes épaisses, à la note de blé bien présente. Et elles n'ont pas leur pareil pour s'enrober de toutes les sauces.

• **Garofalo, 1,90 €/500 g, en GMS.**

La bonne idée

Le sirop entre en cuisine et donne un coup de pouce aux recettes en leur prêtant des accents sucré-salés, comme ce sirop au miel épicé, délicieux avec un magret.

• **Sirop à idées, Moulin de Valdonne, 2 € les 25 cl, en grandes surfaces.**

Le bio du mois

Une pomme, princesse

Née en France en 2001 et produite en agriculture biologique, la nouvelle pomme rouge n'est pas traitée. Douce, bien sucrée, c'est l'amie idéale des pauses et du goûter.

• **Juliet, 3 à 4 €/kg, magasins bio et grandes surfaces (Auchan, Système U).**

Top malin

Pesto de gourmet

Savoureusement original, ce pesto italien marie à la force du basilic la note particulière de l'ail des ours, une plante dont les feuilles, une fois hachées, font penser à l'ail mais en plus doux.

• **Pesto à l'ail des Ours, Sacla, 2,70 €/190 g, en GMS.**

L'IDÉE CUISINE ACTUELLE : *si tel un beurre d'ail délicat, on l'aime avec des escargots ou une viande, c'est au quotidien que ce pesto est utile pour réveiller pâtes, riz et filets de poissons.*

Touche d'éclat

Quand un miel de Provence rencontre le maître des épices Gérard Vives, ça donne un sachet très malin et surtout trop bon à ajouter aux viandes et poissons.

• **Miels culinaires, Miel et Une Tentations, 6,90 € les 2 x 45 g. Vente sur le site de la marque.**

Chaud le jambon

Plus rapide qu'un steak et plus moelleux qu'une viande froide, cette tranche épaisse de jambon cuit n'a besoin que de 2 min de poêle pour vous régaler. On l'aime avec purée ou légumes, ou comme en Vendée, avec des mogettes (haricots blancs).

• **Jambon à griller, Fleury Michon, 4,75 €/320 g (4 tranches), en grandes surfaces.**

■ **Adresses en fin de numéro**

Parfum de poivre

Des pistaches un peu salées, on connaît. Là une saveur de plus relève la graine verte croquante et dodue : c'est le poivre. Peu présent d'abord, on prend goût à ce piquant léger. Une recette fort réussie.

- **Pistaches poivre & sel, Wonderful Pistachios. 3,30 € les 250 g, GMS, rayon fruits & légumes.**

Tout doux

Fromage vosgien, le munster est autant alsacien que lorrain. Ceui-ci, AOP, vient de Lorraine. Petit comme l'autorise aussi l'appellation, il a été affiné au minimum 14 jours. Légèrement fruité et doux.

- **Petit munster Le Rustique. 2,40 € le fromage de 200 g. GMS.**

Au goût de l'Italie

Une nouvelle gamme de pizzas, à la pâte fine et croustillante, bien garnies. On y trouve toutes les saveurs italiennes de la milanaise à la sicilienne et à la belle romaine.

- **Pizza Ristorante, Dr Oetker, 2,50 € environ les 330 g. GMS, rayon des surgelés.**

Sauce miracle

Le plat paraît fade ? Ces sauces et aides culinaires viennent vite à la rescousse. Entreposés dans le congélateur, il suffit d'1 à 2 min de micro-ondes pour épater. Présentés en galets, on utilise la juste dose. On a notamment apprécié la sauce au yaourt, très fraiche.

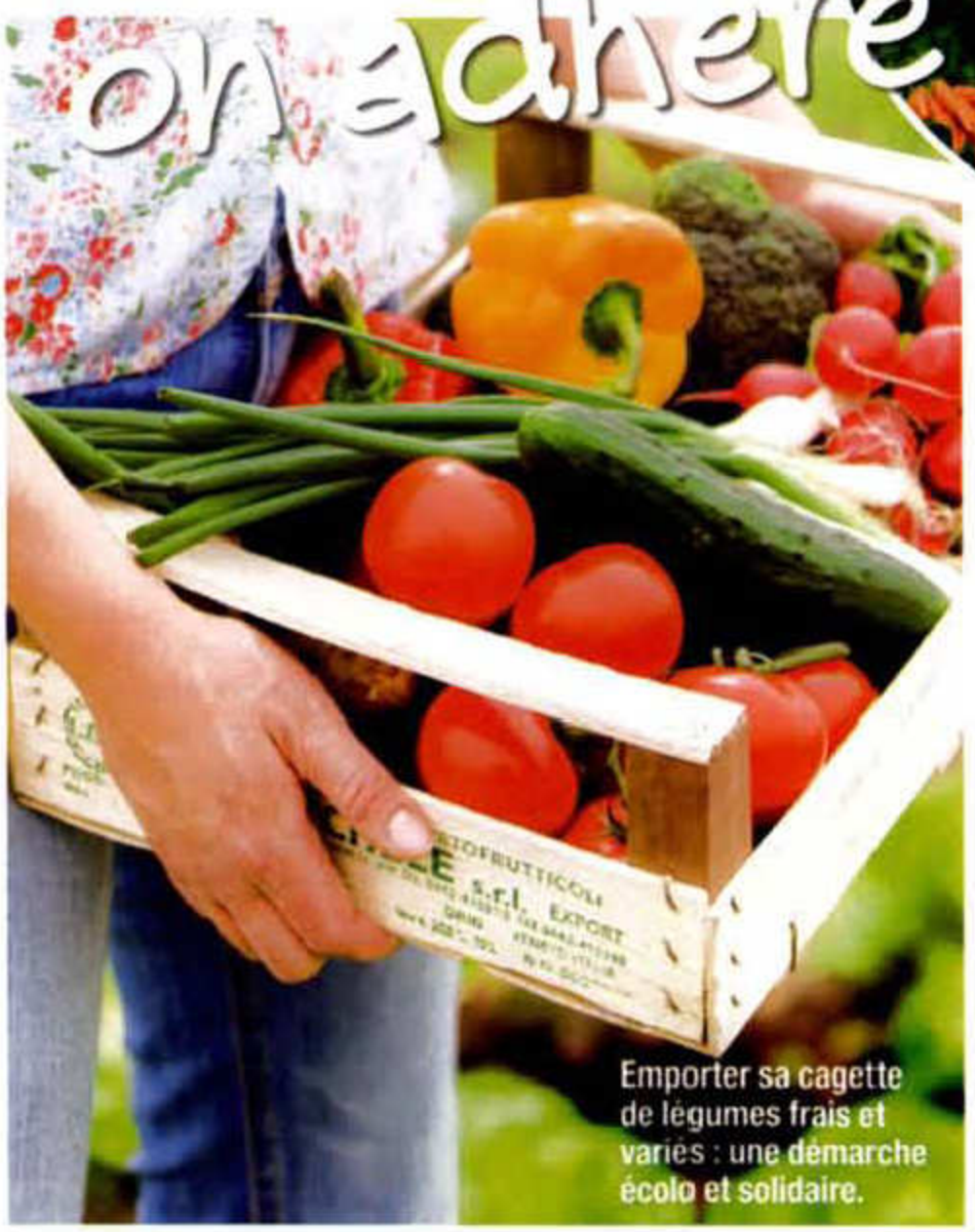
- **Sauce au yaourt, concombre, menthe de Picard, 2,20 € les 200 g.**

Réalisation : Catherine Lamontagne

Vente en direct

L'achat de proximité permet de renouer avec la nature et les hommes. Avec, à la clé, l'assurance de manger bon.

Des magasins, tel Leclerc, établissent des liens avec les agriculteurs locaux.



Emporter sa cagette de légumes frais et variés : une démarche écolo et solidaire.

S'engager auprès des agriculteurs locaux pour une consommation de proximité, c'est réduire la distance entre nous et nos fruits et légumes, connaître leur traçabilité, soutenir la production locale, renouer avec la nature et les hommes... Une démarche qui tend à se développer.

Les bonnes raisons d'un circuit court

La qualité des produits. Le producteur récolte ses fruits et légumes à maturité. Et grâce au circuit court, ils sont livrés très frais.

Des bénéfices environnementaux. La plupart des producteurs de ce circuit travaillent en agriculture raisonnée ou biologique. De plus, les produits ne parcourent pas des centaines de kilomètres et l'utilisation d'emballage est réduite au maximum (panier en carton, kraft).

De nouveaux liens sociaux. Inscrit dans une association ou adepte de la cueillette libre, le consommateur participe davantage à la vie de l'exploitation et, parfois, le producteur s'engage à expliquer le travail de la ferme.

Où s'adresser ?

Les AMAP, associations pour le maintien d'une agriculture paysanne, sont les plus connues et présentes dans toutes les régions de France mais chacune fonctionne de façon autonome. Pour s'abonner, la liste d'attente peut être très longue. Victimes de leur succès ?

Internet offre une grande diversité d'adresses, des sites dédiés aux régions de productions. Citons entre autres : Les paniers du Val de Loire (Ile-de-France, 100 % bio et d'origine française), Ma Terre en Provence (100 % bio et d'origine régionale), le Bio Cabas (nord de la France, 100 % bio).

Les grandes surfaces bio possèdent parfois leur propre circuit et les généralistes s'y mettent. Leclerc, Monoprix, Cora, Intermarché, Franprix, Super U, Casino... proposent à différents moments une sélection de produits Le Petit Producteur.

Sélection de produits Le Petit Producteur en grandes surfaces.

Quel choix ?

Il suit les saisons. Le contenu du panier est déterminé par la région de production et l'époque. Les agriculteurs s'engagent à diversifier mais une récolte exceptionnelle ou de mauvaises conditions météorologiques peuvent provoquer des répétitions sur plusieurs semaines. Soyez prêt à décliner les recettes !

Et quoi d'autre ? Ces ventes directes se sont peu à peu fait connaître par la vente des fruits et légumes (panier ou ferme cueillette). Aujourd'hui, certaines associations comme les AMAP proposent des liens avec des éleveurs, pour une livraison en fromages, œufs et viandes.

À quel prix ?

Le principe est de fixer un prix équitable pour le consommateur et pour le producteur, il est en général proche de celui d'un panier composé de la même manière en grande surface. Quand l'abonnement (annuel, biannuel, trimestriel) existe, c'est une manière d'acheter à l'avance une production et donc de la préfinancer : un geste solidaire.

Comptez entre 15 et 25 € pour un panier familial de 5 à 6 kg (AMAP), de 600 à 700 € par an (Jardins de Cocagne, pour un panier de légumes pour quatre personnes sur 48 semaines), et de 8,50 € à 43 € pour un panier de 2 kg à 14 kg (Tous Primeurs).

Tout est-il parfait ?

On peut se lasser. En fonction du climat et des particularités régionales, fruits et légumes de proximité peuvent ne pas se renouveler.

Les dérives existent. Certaines associations n'arrivent pas à subvenir tout au long de l'année en produits bio d'origine française, les légumes proviennent alors d'Europe, ce qui contrebalance l'empreinte écologique (sauf bien sûr si les légumes viennent de Belgique et qu'on vit au nord de la France).

Réalisation : Caroline Mignot

Adresses en fin de numéro

La fraise en confiture

Parfum préféré des Français, la fraise s'accoquine à d'autres fruits ou à des épices. Et ça fait toute la différence.

1. À la goyave

Goût exotique intense pour cette confiture équitable, avec un bel équilibre des saveurs entre fraise et goyave. Agréable texture mixée, veloutée, qui ne coule pas.

AVEC : un gâteau roulé.

- **Confiture de fraise-goyave, 2,25 € les 290 g, Casino.**

2. Aux épices

Beaucoup de fraîcheur et d'originalité pour cette confiture de fraises qui exploite une palette de saveurs douces et fines. Fermez les yeux, vous reconnaîtrez le poivre du Sichuan, la cardamome et l'anis, dosés avec infiniment de subtilité.

AVEC : des toasts grillés, à l'heure du thé.

- **Confiture de fraises aux épices, 6,50 € les 235 g, Fauchon.**

3. Au bonbon

Craquante dans son pot à l'ancienne, une confiture agréable et très facile à tartiner, relevée par la présence de bonbon façon fraise Tagada (4 %). Une bonne idée de cadeau, délicieusement régressif !

AVEC : une glace vanille, en nappage.

- **Confiture de fraise-bonbon, 7,90 € les 270 g, Carla. La Grande Épicerie de Paris ou par correspondance.**

4. À la menthe

Une texture ultra-fondante, qui s'étale bien sur les tartines. Cette confiture au goût fruité, vivifié par des notes de menthe discrètes et naturelles, a tout bon.

AVEC : de la brioche, à l'heure du brunch.

- **Confiture de fraise-menthe, 7,40 € les 230 g, Hédiard.**

5. À la rhubarbe

Parfum de nostalgie avec cette confiture qui associe fraise et rhubarbe comme on le faisait autrefois. Le résultat est parfait, agréablement acidulé, avec cette texture onctueuse typique de la rhubarbe cuite.

AVEC : un yaourt au lait entier.

- **Confiture de fraise-rhubarbe, 3,80 € les 400 g, Les 4 Saisons.**

6. À la fraise des bois

Imaginez une confiture lentement cuite au chaudron, confectionnée par une grand-mère fine cuisinière, avec les meilleures fraises de son jardin. Vous y êtes ? Eh bien le rêve est en pot, dans cette confiture très riche en saveurs, à prix modéré qui plus est.

AVEC : les tartines du petit déjeuner.

- **Confiture de fraise-fraise des bois 2,50 €/305 g, Monoprix Gourmet.**

Du fruit... mais pas trop

Si la confiture n'est pas préparée avec assez de fruits, son goût est dominé par le sucre, sauf pour les agrumes, riches en arômes. À 60 ou 65 % de fruits, les produits sont bons mais pas toujours car leur qualité, leur maturité et le savoir-faire du producteur comptent aussi. Inutile de chercher des produits encore plus riches en fruits, au-delà des 65 %, la confiture perd vite sa texture typique, son goût confit.

■ Adresses en fin de numéro

Réalisation : Valérie Bestel

MENU DES AMIS

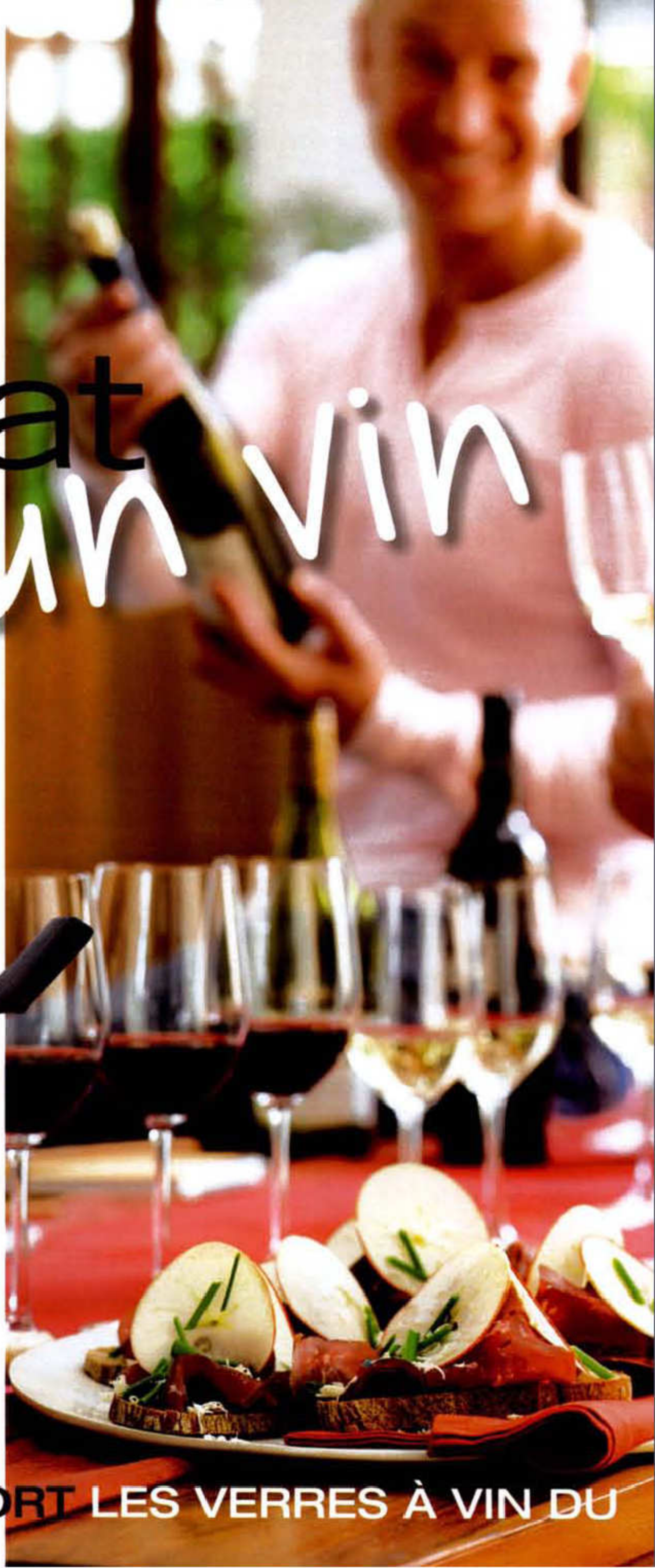
Ce soir, c'est dégustation de vins et de petits plats gourmands : on fête les vendanges.

Un plat un vin

Crevettes au citron vert

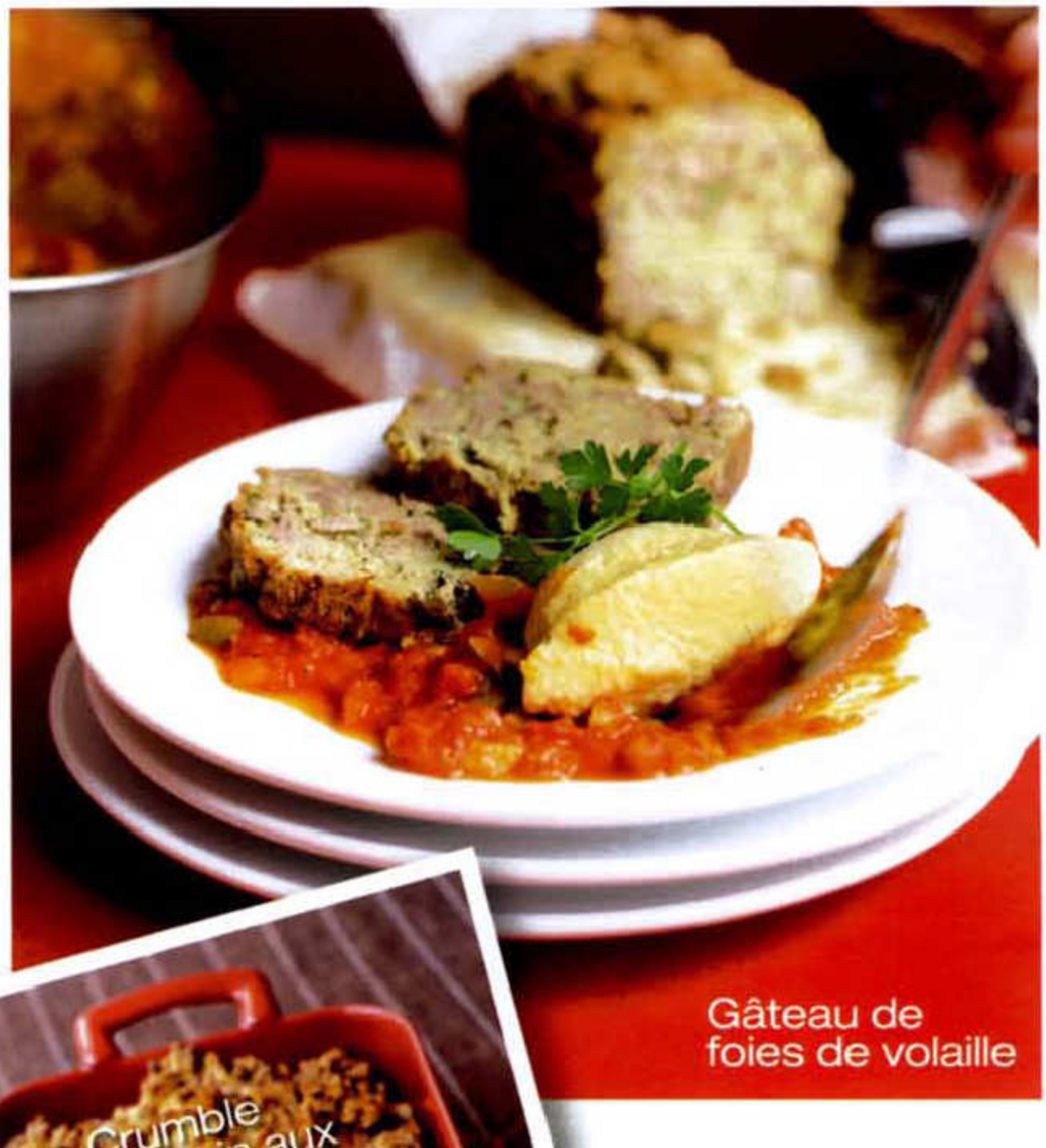
Pour 6 - Prêt en 10 min, à l'avance

Décortiquez 18 grosses crevettes cuites en leur laissant la queue. Effilez 1 branche de céleri et coupez-la en très petits dés. Prélevez le zeste d'un citron vert. Faites mariner 2 h au frais les crevettes dans le jus du citron, 1 cuil. à café de gingembre haché avec 4 cuil. à s. d'huile d'olive, le céleri et 2 cuil. à s. de coriandre hachée. Piquez-les sur des mini brochettes et servez très frais avec les zestes de citron. Vin : gewurztraminer.



ON SORT LES VERRES À VIN DU

On accompagne l'apéritif de toasts de jambon sec et pommes émincées, parsemés de fines herbes ciselées.



Gâteau de foies de volaille

Crumble de lapin aux noisettes

Mini quiches au fromage frais

Pour 6 - Prêt en 30 min

Tapissez douze moules à tartelettes antiadhésifs de pâte brisée à dérouler. Fouettez 3 œufs avec 10 cl de crème épaisse, 200 g de faisselle bien égouttée, du sel et du poivre. Versez dans les tartes, parsemez de gruyère râpé et d'une pointe de piment d'Espelette. Enfournez 15 min sur th. 6 (180 °C) et servez tiède. Vin : saumur-champigny.

Les rouges

- **Le saumur-champigny :** ce petit rouge de Loire léger, aux arômes épicés, avec des notes d'iris et de violette, se sert frais. Il aime fromages jeunes et charcuteries.
- **Le pommard :** bourgogne rouge aux jolis tanins soyeux, c'est un ami de la viande.

BUFFET...

RECETTES PAGES SUIVANTES ►

MENU DES AMIS

Le spécial chocolat

■ **Le maury** en version rouge, tout fruits rouges, cacao et soleil du Roussillon. Un régal chic avec sa belle robe sombre et intense qui sublime les desserts au chocolat.

Mousse au chocolat au piment d'Espelette

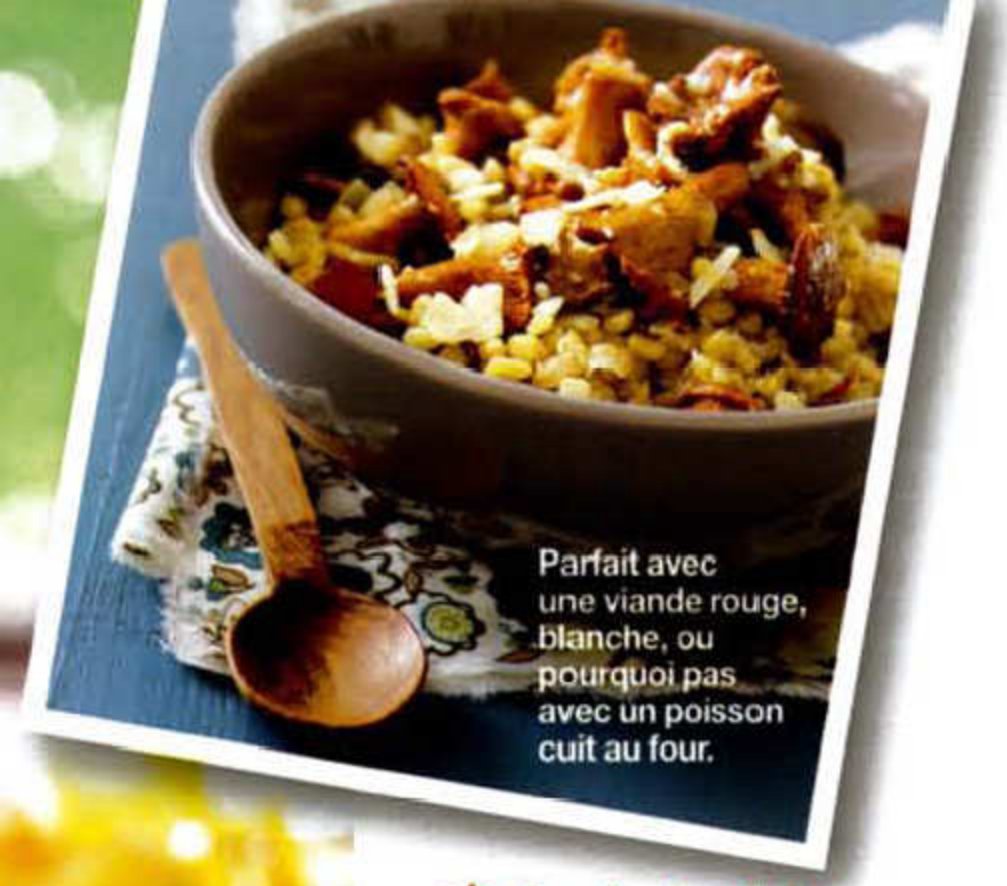
... C'EST PARTI POUR UN SAVOUREUX DÎNER !

Salade de poulet aux poires

Pavés de bœuf aux tagliatelles fantaisie

Tartelettes au citron-coco meringuées

RECETTES PAGES SUIVANTES ►



Pilaf de blé aux girolles

Pour 6 - Prêt en 10 min

Nettoyez 300 g de girolles. Pelez et hachez 2 échalotes. Faites-les fondre 5 min dans une sauteuse avec 20 g de beurre, ajoutez les girolles. Laissez cuire 5 min sur feu vif, puis versez 300 g de blé précuit et 1,5 fois son volume en bouillon de volaille. Portez à ébullition et faites cuire 10 à 12 min. Incorporez 10 g de beurre et mélangez. Servez parsemé de 40 g de parmesan détaillé en copeaux.

L'exotique

■ **Le gewurztraminer,** venu d'Alsace avec ses parfums de litchi et de rose, et sa pointe de sucre, aime le sucré-salé, les desserts aux fruits, la cuisine exotique. Quant à nous, on adore sa couleur dorée.

Ce midi, c'est moi qui cuisine

Retrouvez l'un des exemplaires dédicacés du ***Plaisir à petit prix*** cachés dans les présentoirs du livre et...

Jean-Pierre Coffe vous invitera à déjeuner chez lui !

JEAN-PIERRE COFFE

Le plaisir à petit prix

Bien manger en famille pour moins de 9€ par jour

4,95€

350 recettes

*Plus d'informations et règlement disponibles sur **www.jailu.com** rubrique pratique.

J'AI LU

MENU DES AMIS

Conseil *Faites-en tout un plat et servez la terrine encore chaude avec une sauce tomate cuisinée et une petite purée.*

Gâteau de foies de volaille

- **Préparation :** 15 min
- **Cuisson :** 45 min

Pour 6 personnes

• 500 g de foies de volaille • 150 g d'escalope de dinde • 2 gousses d'ail • 1 oignon • 1 botte de persil plat • 5 brins de thym, 2 feuilles de laurier • 4 tranches de pain de mie rassises • 25 cl de crème liquide • 20 cl de lait • 2 œufs • sel, poivre.

1 Préchauffez le four à th. 6-7 (180 °C). Enlevez les nerfs et les traces vertes des foies. Pelez l'ail et l'oignon. Nettoyez puis effeuillez le persil.

2 Faites tremper le pain de mie dans 15 cl de crème. Mixez par impulsions les foies, l'escalope en morceaux, l'ail, l'oignon, le persil, les œufs, le pain de mie, sel et poivre. Versez dans un moule à cake antiadhésif. Enfournez 45 min.

3 Démoulez le gâteau froid et servez-le en tranches, accompagné d'une salade.

VIN saumur-champigny.

Conseil *Peler les oignons fait pleurer ? Pas si vous le faites dans un récipient d'eau ou sous un filet d'eau froide.*

Crumble de lapin aux noisettes

- **Préparation :** 20 min
- **Cuisson :** 1 h

Pour 6 personnes

• 1 gros lapin coupé en 6 morceaux • 100 g de lardons fumés • 4 gousses d'ail • 300 g d'oignons grelots • 3 brins de sauge • 70 g de noisettes décortiquées • 90 g de flocons d'avoine • 120 g de farine • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 15 cl de vin blanc sec • 160 g de beurre • sel, poivre.

1 Pelez les oignons et l'ail. Faites chauffer l'huile et 20 g de beurre dans une cocotte et laissez-y rissoler le lapin assaisonné 6 à 7 min. Incorporez les lardons, l'ail et les oignons hachés. Remuez 5 min sur feu moyen. Versez le vin, la sauge, du sel et du poivre, puis couvrez et laissez mijoter 25 min. Préchauffez le four sur th. 6-7 (200 °C).

2 Dans un saladier, mêlez du bout des doigts farine, flocons d'avoine, noisettes concassées, reste de beurre en dés, sel et poivre, en sable grossier. Déposez le lapin et sa garniture dans un plat à four. Couvrez de pâte à crumble, enfournez 15 à 20 min. Servez aussitôt avec des asperges vertes ébouillantées puis revenues dans l'huile d'olive.

VIN pommard.

Mousses au chocolat au piment d'Espelette

- **Préparation :** 20 min
- **Réfrigération :** 2 h
- **Cuisson :** 5 min

Pour 6 personnes

• 200 g de chocolat noir • 3 œufs + 2 blancs • 30 g de sucre en poudre • 100 g de beurre • piment d'Espelette.

1 Hachez 150 g de chocolat et faites-le fondre au bain-marie avec le beurre coupé en morceaux et une pincée de piment. Hors du feu, ajoutez les jaunes d'œufs un par un, tout en continuant de fouetter.

2 Montez les cinq blancs en neige ferme. Ajoutez le sucre en fouettant vivement. Incorporez à la préparation au chocolat en trois fois. Répartissez dans six verres et faites prendre au frais pendant 2 h.

Au moment de servir, râpez le reste de chocolat au-dessus des mousses et saupoudrez-les d'une pointe de piment.

VIN maury.

Conseil *Laissez fondre le chocolat tout doucement, c'est la clé du succès !*

Crumble de poireaux

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

- 8 poireaux
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à soupe de persil ciselé
- 50 g de chapelure fine
- 65 g de farine
- 50 g de parmesan râpé
- 80 g de beurre
- sel, poivre.

ÉCONOMIQUE

1. Nettoyez les poireaux, coupez-les en deux. Cuisez-les 15 min à l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les sous l'eau froide et égouttez-les. Chauffez le four à th. 6-7 (200 °C).
2. Dans un saladier, mêlez la farine, la chapelure, l'ail haché, le persil, du poivre et le parmesan. Incorporez le beurre en parcelles, en effritant la pâte entre les paumes des mains afin d'obtenir un gros sable.
3. Disposez les poireaux coupés en tronçons dans un grand plat ou quatre plats individuels. Couvrez de pâte à crumble, enfournez 15 min pour bien dorer et servez aussitôt.

Plus pratique

Évitez que les feuilles de poireaux ne se défassent dans l'eau de cuisson : ficelez-les en bottes avec de la ficelle de cuisine.

Le vin : rosé de Provence.

Entrées — Cuisine Actuelle

Potage poireaux-céler

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min

- 3 poireaux
- 1 boule de céleri rave
- 2 tranches de pain de mie
- 20 cl de crème liquide
- 1 cube de bouillon de légumes
- 40 g de beurre
- sel, poivre, muscade.

1. Nettoyez et émincez les poirea en gardant un peu de vert. Pelez coupez le céleri en dés. Chauf 20 g de beurre dans une coco et faites-y suer 10 min les poirea émincés. Ajoutez le céleri. Cuis encore 2 min en mélangeant.
2. Versez 70 cl d'eau et le cube bouillon émietté. Assaisonnez sel, de poivre et de muscade, p cuisez à feu doux 25 min. En fin cuisson, incorporez la crème.
3. Taillez le pain en dés et faites- rissoler à la poêle dans le reste beurre chaud. Mixez la sou Ajoutez les croûtons et servez.

Plus pratique

Congelez le vert inutilisé des poireaux pour confectionner vos bouquets garnis toute l'année.

Le vin : sancerre blanc.

Merlu au basilic

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min

- 4 pavés de merlu sans peau
- 2 bottes de carottes fanes
- 1/2 bouquet de basilic
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil à café de jus de citron
- 1 morceau de sucre
- 15 cl de crème
- 30 g de beurre
- sel, poivre.

1. Pelez les carottes et coupez leurs fanes à 3 cm. Lavez-les et placez-les dans une sauteuse avec 10 g de beurre, le sucre, du sel et du poivre. Couvrez d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire 20 min. Retirez le couvercle et laissez s'évaporer le liquide sur feu vif en remuant souvent les carottes jusqu'à ce qu'elles soient brillantes.
2. Chauffez la crème avec l'ail haché, le jus de citron, sel et poivre. Ajoutez les feuilles de basilic et mixez.
3. Salez, poivrez et saisissez les pavés à la poêle 3-4 min de chaque côté dans le reste de beurre chaud. Déposez-les sur les assiettes avec les carottes et la sauce. Servez.

Plus pratique

Avant de servir, mixez de nouveau la sauce au mixeur plongeant pour qu'elle soit bien mousseuse.

Le vin : menetou-salon blanc.

Poissons — Cuisine Actuelle

Pavés de merlu à la tapenade

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min

- 4 pavés de merlu sans peau
- 1,2 kg de pommes de terre à chair ferme
- 4 cuil. à soupe de tapenade noire
- 4 cuil. à soupe d'huile
- 40 g de beurre
- gros sel, poivre.

1. Préchauffez le four à th. 7 (210 ° Pelez et coupez les pommes terre en quartiers. Rangez-les da un grand plat à four. Arrosez d'hu et ajoutez 20 g de beurre en paro les. Assaisonnez et enfournez viron 30 min en remuant souve
2. Avec un pinceau, badigeonnez pavés de merlu de tapenade. P vrez et cuisez-les à la poêle da le reste de beurre, 3 à 4 min face. Servez avec les pommes terre assaisonnées de gros sel.

Plus pratique

Les pommes de terre se tiennent beaucoup mieux à la cuisson si vous les ébouillantez pendant 5 min avant de les enfourner.

Le vin : côtes-du-lubéron blanc.

Pizza aux poireaux et au tofu

Pour 4 personnes
Préparation : 35 min
Cuisson : 30 min

- 1 rouleau de pâte à pizza
- 2 poireaux
- 2 gousses d'ail
- 1 gros oignon
- 4 brins de thym
- 150 g de tofu nature ou fumé (magasins bio)
- 1 cuil. à soupe de moutarde
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre.

1 Nettoyez, émincez et ébouillantez les poireaux pendant 4 min. Rafraîchissez-les et égouttez-les. Pelez et émincez l'oignon. Hachez l'ail. Coupez le tofu en bâtonnets.

2 Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Déroulez la pâte sur la plaque du four, badigeonnez-la de moutarde. Répartissez dessus les poireaux et l'oignon. Parsemez de tofu et d'ail. Arrosez d'huile d'olive et de thym émietté. Salez, poivrez, enfournez 20 à 25 min, puis servez chaud.

Plus pratique

Le tofu, c'est du caillé de soja broyé, plein de protéines, à semer dans vos salades et dans les omelettes. Conservez-le au frais.

Le vin : sylvaner.

Entrées — Cuisine Actuelle

Poireaux au balsamique

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

- 8 à 12 poireaux
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin.

EXPRESS

1 Nettoyez les poireaux. Retirez la moitié du vert. Coupez-les en deux et liez-les en bottes. Faites-les cuire 20 min à l'eau bouillante salée, puis égouttez-les soigneusement.

2 Dans une poêle, faites bouillir le vinaigre 2 min. Ajoutez l'huile en fouettant. Salez et poivrez. Pour servir, disposez les poireaux sur un plat puis nappez de vinaigrette.

Plus saveur

On parfume cette sauce magique en y incorporant des noisettes hachées ou des fines herbes.

Le vin : muscadet.

Merlu aux anchois

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 15 min

- 4 gros pavés de merlu sans peau
- 8 filets d'anchois à l'huile
- 4 carottes
- 1 poireau
- 1 tête d'ail
- 1 citron
- 20 g de beurre
- 1 cuil. à café de graines de coriandre
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre.

1 Pelez les carottes et nettoyez les poireaux. Taillez-les en fins bâtonnets et faites-les fondre 10 à 12 min dans une large sauteuse avec 1 cuil. à soupe d'huile et le beurre chaud, puis salez et poivrez-les.

2 Incisez les pavés de merlu de la pointe d'un couteau et insérez 2 filets d'anchois dans chacun. Poivrez. Saisissez à la poêle dans le reste d'huile, avec les gousses d'ail non pelées, 3 à 4 min par face.

3 Posez les pavés sur les légumes. Parsemez-les de coriandre et servez avec des quartiers de citron.

Plus pratique

Faites dessaler les anchois dans un peu de lait tiède 1 h à l'avance, ils apporteront moins de sel.

Le vin : mâcon blanc.

Poissons — Cuisine Actuelle

Pavés de merlu au blé provençal

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min

- 4 pavés de merlu
- 1 belle courgette
- 12 tomates cerises
- 2 gousses d'ail
- 2 cuil. à soupe de persil plat haché
- 10 cl d'huile d'olive
- 200 g de blé précuit
- sel, poivre.

1 Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Nettoyez la courgette et détaillez-la en petits morceaux. Lavez les tomates et ouvrez-les en deux.

2 Éparpillez les légumes sur la lèchefrite du four huilée. Salez, poivrez et parsemez d'ail haché. Arrosez d'huile et glissez 15 min au four en remuant souvent les légumes.

3 Déposez les pavés salés et poivrés, peau au-dessus, au milieu des légumes et cuisez 12 min. Faites cuire le blé selon les indications de l'emballage. Posez les pavés sur le plat de service, versez le blé sur la lèchefrite, mélangez avec les légumes, disposez autour du poisson. Parsemez de persil et servez vite.

Plus saveur

Avant de le cuisiner, faites mariner le poisson 1 h dans de l'huile d'olive avec 2 gousses d'ail hachées et 1 filet de jus de citron.

Le vin : bandol rosé.

Aiguillettes de canard au lard

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 30 min

- 600 g d'aiguillettes de canard
- 125 g de lardons fumés
- 1,2 kg de pommes de terre à purée
- 1 échalote
- 40 g de beurre
- 10 cl de lait
- 15 cl de bouillon de volaille
- 2 feuilles de laurier
- 6 baies de genièvre
- 2 cuil. à soupe d'huile
- sel, poivre.

1 Pelez les pommes de terre et coupez-les en quatre. Faites-les cuire 30 min à l'eau salée, égouttez-les et passez-les au moulin à légumes. Versez la purée dans une casserole. Ajoutez le lait chaud et 30 g de beurre en parcelles. Mélangez, salez et poivrez. Gardez au chaud.

2 Dorez 5 min les aiguillettes de canard et les lardons dans l'huile et 10 g de beurre chaud. Gardez-les au chaud. À leur place, faites suer 3 min l'échalote pelée et hachée, le laurier et les baies de genièvre écrasées. Versez le bouillon. Laissez réduire de moitié en grattant les sucs. Ajoutez le jus rendu par la viande. Nappez-en les aiguillettes et servez chaud avec la purée.

Plus saveur

Écrasez grossièrement les pommes de terre à la fourchette directement dans la casserole pour une purée rustique avec morceaux.

Le vin : beaujolais.

Viandes — Cuisine Actuelle

Aiguillettes de canard sautées à la mangue

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 10 min

- 600 g d'aiguillettes de canard
- 2 mangues
- 1 petit piment rouge
- 2 cuil. à soupe de jus de citron vert
- 4 brins de coriandre
- 1 cuil. à soupe de miel
- 2 cuil. à soupe d'huile
- sel.

EXOTIQUE

1 Pelez, épépinez, hachez le pime
Épluchez les mangues, coupez
chair en grosses bouchées aut
du noyau. Dans un wok, dorez
aiguillettes 5 min dans l'huile ch
de avec le piment, en remuant.

2 Versez le miel, le jus de citron et
morceaux de mangue dans le w
Remuez 2 à 3 min sur feu moy
Parsemez de coriandre et serv

Plus saveur

Accompagnez de riz blanc mélangé au zeste râpé de citron vert.

Le vin : saumur-champigny.

Tiramisu yaourt-pêche

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Réfrigération : 1h

- 6 demi-pêches au sirop
- 5 tranches de pain d'épice
- 30 g de sucre en poudre
- 3 yaourts grecs
- 2 œufs
- 5 cl d'eau de fleur d'oranger.

SANS CUISSON

1 Émincez 4 demi-pêches. Dans un saladier, émiettez 4 tranches de pain d'épice. Mêlez avec les pêches émincées et la fleur d'oranger.

2 Répartissez dans quatre coupes. Fouettez les jaunes d'œuf avec le sucre, ajoutez les yaourts. Montez les blancs en neige, incorporez-les à la préparation. Versez dans les coupes. Réfrigérez 1 h minimum.

3 Au moment de servir, décorez avec les quartiers de pêche restants et des bâtonnets de pain d'épice coupés dans la dernière tranche.

Plus saveur

Remplacez la fleur d'oranger par de l'amaretto (au rayon liqueur), qui a un bon goût d'amandes.

Le vin : clairette de Die.

Desserts — Cuisine Actuelle

Tiramisu au chocolat et citron vert

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 5 min
Réfrigération : 3 h

- 6 palets bretons (Roudor)
- 200 g de mascarpone
- 3 œufs
- 100 g de chocolat noir
- 70 g de sucre
- 2 citrons verts
- 6 brins de menthe
- 10 cl de lait.

1 Faites bouillir le lait et versez sur le chocolat haché. Mélang jusqu'à ce que la préparation lisse. Prélevez le zeste d'un cit vert et émincez-le très finemen

2 Faites bouillir 3 min 10 cl d'eau a les feuilles de 2 brins de menth 20 g de sucre. Laissez tiédir, aj tez les zestes émincés et le jus citron. Trempez-y les palets, ré tissez dans quatre verres. Ajou la sauce chocolat et réfrigérez.

3 Fouettez les jaunes d'œufs a 30 g de sucre, ajoutez le mas pone et 1 jus de citron. Montez blancs en neige avec 20 g de su Incorporez à la préparation. Ver dans les verres. Réfrigérez 3 h. S vez décoré de feuilles de ment

Plus saveur

Le mascarpone est un fromage frais italien très crémeux, connu pour entrer dans la composition du tiramisu (rayon fromages blancs).

Le vin : vin blanc liquoreux.

Aiguillettes de canard aux pâtes fraîches

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

- 400 g d'aiguillettes de canard
- 1 poignée de roquette
- 2 échalotes
- 400 g de tagliatelles fraîches
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 50 g de parmesan
- 30 g de beurre
- sel et poivre.

1 Coupez les aiguillettes en morceaux. Pelez, hachez les échalotes. Cuisez les pâtes selon les indications de l'emballage et égouttez-les. Poêlez 3 à 4 min dans l'huile chaude les morceaux de canard assaisonnés, avec les échalotes.

2 Versez le vinaigre et remuez sur feu vif, puis les tagliatelles et mélangez 2 min sur feu doux. Ajoutez la roquette, mêlez, décorez de copeaux de parmesan. Servez sans tarder.

Plus pratique

Taillez les copeaux de parmesan à l'aide d'un épluche-légumes.

Le vin : cahors.

Viandes — Cuisine Actuelle

Tourte de canard aux pommes de terre

Pour 6 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 50 min

- 500 g d'aiguillettes de canard
- 600 g de pommes de terre
- 4 échalotes
- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 1 jaune d'œuf
- 2 cuil. à soupe d'huile
- sel, poivre.

INVITER

1 Pelez, lavez les pommes de terre. Tranchez-les finement. Pelez et émincez les échalotes. Faites-les suer 5 min dans une sauteuse avec l'huile. Ajoutez les aiguillettes coupées en morceaux et laissez cuire 4 min sur feu vif. Salez et poivrez.

2 Tapissez un moule à manqué avec 1 pâte feuilletée. Garnissez des aiguillettes. Couvrez de pommes de terre, puis salez et poivrez.

3 Recouvrez de la seconde pâte. Pratiquez une cheminée au centre. Dorez à l'œuf et enfournez 50 min sur th. 6 (180 °C). Servez chaud.

Plus pratique

Glissez un petit cylindre de carton dans l'ouverture de la cheminée afin que la vapeur s'en échappe.

Le vin : saint-pourçain rouge.

Tiramisu aux fraises

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Repos : 3 h

- 400 g de fraises
- 12 biscuits à la cuiller
- 50 g de sucre
- 300 g de mascarpone
- 3 œufs
- 5 cl de liqueur de fraises
- cacao amer.

FAMILIAL

1 Lavez et équeutez les fraises, puis émincez-les. Saupoudrez-les de 10 g de sucre et versez la liqueur. Fouettez les jaunes d'œuf avec 20 g sucre, ajoutez le mascarpone. Montez les blancs en neige et incorporez le reste de sucre en fouettant. Ajoutez à la préparation.

2 Rangez les bicuits dans un plat rectangulaire, couvrez des fraises avec leur jus. Complétez de crème au mascarpone. Recouvrez de film étirable et réfrigérez 3 h. Au moment de servir, poudrez de cacao.

Plus saveur

Choisissez bien des biscuits à la cuiller, très tendres, et non des boudoirs, craquants et qui fondraient dans le jus des fraises.

Le vin : rouge de Touraine.

Desserts — Cuisine Actuelle

Tiramisu pêche-groseille

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Repos : 3 h

- 4 pêches
- 125 g de groseilles
- 6 madeleines
- 60 g de sucre
- 10 cl de rivesaltes
- 250 g de mascarpone
- 3 œufs.

1 Pelez, dénoyautez et tranchez les pêches. Rincez, égrappez les groseilles. Réservez-en 1 cuil. à soupe pour décorer. Mélangez le reste avec les pêches, 20 g de sucre, le rivesaltes. Laissez reposer 10 min.

2 Fouettez les jaunes d'œuf avec 20 g sucre, ajoutez le mascarpone. Montez les blancs en neige et versez le reste de sucre en fouettant. Incorporez-les à la préparation.

3 Disposez les madeleines coupées en dés dans quatre coupes. Complétez en alternant la salade de fruits et la crème au mascarpone. Réfrigérez 3 h. Pour servir, décorez avec les groseilles réservées.

Plus pratique

Placez la crème de mascarpone dans une poche à douille pour des couches bien nettes et pour former une rosace sur le dessus.

Le vin :
muscat de Rivesaltes.

MENU DES AMIS

FACILE

Tartelettes au citron-coco meringuées

Conseil *Préparez et cuisez les fonds de tartelettes à l'avance, ainsi que la crème au citron. Assemblez juste avant le repas.*

- **Préparation :** 25 min
- **Refroidissement :** 1 h 30
- **Cuisson :** 35 min

Pour 6 personnes

• 2 rouleaux de pâte sablée • 2 gros citrons non traités • 180 g de sucre en poudre • 20 g de sucre glace • 3 cuil. à soupe rases de Maïzena • 3 œufs + 1 jaune • 20 cl de lait de coco • 10 cl de crème liquide • 50 g de beurre.

1 Préchauffez le four à th 6-7 (200 °C). Tapissez six moules à tartelettes des pâtes déroulées. Sur les fonds piqués avec une fourchette, posez des disques de papier sulfurisé, remplissez de légumes secs. Enfournez 15 à 20 min.

2 Dans un saladier, fouettez un œuf et trois jaunes avec le sucre en poudre. Ajoutez la Maïzena puis le lait de coco, la crème, le jus des citrons et le zeste râpé fin d'un citron. Versez dans une casserole et portez doucement à ébullition en remuant 3 à 4 min. Laissez bien tiédir, puis incorporez le beurre en parcelles, en fouettant. Répartissez cette crème sur les fonds de tartelettes.

3 Fouettez les deux blancs en neige ferme, ajoutez le sucre glace en remuant. Remplissez-en une poche à douille et formez des rosaces sur chaque tartelette. Enfournez-les quelques minutes sous le gril du four et servez froid.

VIN gewurztraminer.

CuisineActuelle.fr

Et pourquoi pas une soirée vin entre filles ? Découvrez notre choix de vins selon le profil de chacune. Rubrique Dossiers gourmands / vins-et-spiritueux sur *www.cuisineactuelle.fr*

DERNIÈRE MINUTE

Pavés de bœuf aux tagliatelles fantaisie

Conseil *Un steak "bleu" est cuit 1 min par face, "saignant" 1 min 30. "À point" demande 2 min de cuisson par côté à feu moyen et "cuit" 3 min par face à feu doux.*

- **Préparation :** 30 min
- **Cuisson :** 35 min

Pour 6 personnes

• 6 steaks épais • 300 g de carottes • 4 oignons • 2 cuil. à soupe de ciboulette ciselée • 400 g de tagliatelles fraîches • 15 cl de fond de volaille corsé • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 50 g de beurre • sel, poivre.

1 Pelez puis émincez les oignons. Faites-les frire dans 20 g de beurre et gardez-les au chaud. Cuisez les tagliatelles selon les indications de l'emballage et égouttez-les. Détaillez les carottes pelées en tagliatelles à l'aide d'un épluche-légumes. Plongez-les 4 min dans une casserole d'eau bouillante salée, égouttez-les et mélangez-les aux vraies tagliatelles avec 20 g de beurre et la ciboulette.

2 Dans une grande poêle, avec l'huile et 10 g de beurre, faites cuire les pavés salés et poivrés. Conservez-les au chaud, recouverts de papier d'aluminium. Versez le fond de volaille dans la poêle, laissez mijoter 5 min. Rectifiez l'assaisonnement. Posez les steaks sur les assiettes avec la garniture d'oignons, nappez de sauce, accompagnez des tagliatelles et servez vite.

VIN pommard.

Le vin en jeu

Amusez-vous à découvrir les vins, testez un tout petit fond de 3 ou 4 vins au maximum. On peut même goûter et recracher. Si, si, ça fait très pro (prévoyez un petit seau à glace). Proposez aussi beaucoup d'eau et distribuez papier et crayons pour noter toutes vos impressions. Rigolo et très instructif.

EPICE

Salade de poulet aux poires

Conseil *On prépare tout à l'avance et avant de servir on mélange. Au besoin, on réchauffe poulet et poires vite fait au four.*

- **Préparation :** 20 min
- **Cuisson :** 10 min

Pour 6 personnes

• 6 blancs de poulet • 2 poires • 10 brins de basilic • 200 g de jeunes pousses de betterave ou d'épinards • 1 citron • 6 cl d'huile d'olive • 1 cuil. à café de poivre de Sichuan, 1 cuil. à café de graines de coriandre et 1 de poivre • sel.

1 Taillez les blancs de poulet en lanières. Pilez les épices, gardez-en une cuillerée à café, saupoudrez le poulet du reste et arrosez avec le jus de citron. Laissez mariner 1 h au frais.

2 Lavez les poires, tranchez-les dans la hauteur. Huilez et posez les tranches dans un plat, poudrez-les des épices réservées. Passez quelques minutes par face sous le gril.

3 Poêlez le poulet avec trois cuillerées d'huile. Salez-le. Lavez les pousses, assaisonnez de sel, d'un jus de citron et du reste d'huile. Présentez aussitôt sur les assiettes avec le poulet et les poires tièdes.

VIN gewurztraminer.

Shopping

Week-à

1 Typique Bobby, post box, cabine téléphonique, bus et drapeau anglais sur l'anse, comme il se doit, H 10 cm. 11 €, mug Dunoon chez Betjeman & Barton. **2 T'as ton plan ?** Set d'assiettes en porcelaine de six villes différentes. À présenter sur des sets en papier présentant le plan de quatre villes. 150 € les six assiettes, 20 € les cinquante sets, Fleux. **3 Cabas chic** Le bus, Carnaby Street et Piccadilly Circus, tout est inscrit ou dessiné sur ce cabas en plastique à porter sur l'épaule, avec deux fermetures Éclair à l'intérieur. 16,50 €, Dexam. **4 Égoïste** Trois en un : la théière, la tasse et la soucoupe en porcelaine écossaise, H 15 cm. 26,50 €, Geneviève Lethu. **5 In the boîte** En métal, elle conserve tous les biscuits, anglais ou pas, H 10 x Ø 16 cm. 6,90 €, Monoprix. **6 Rock and Roll** Un clin d'œil au groupe mythique, ce grand verre transparent, H 12 cm. 10 €, Bathroom Graffiti. **7 Tea time** Tea-cosy en coton matelassé à fleurs roses, 30 €, bol à facettes avec un petit papillon dessiné à l'intérieur, 13 €, la cuillère assortie, 5 € et la théière en faïence 60 €, Betjeman & Barton. **8 Patriotique** Drapeau anglais sur le mug et petits fanions assortis sur le pourtour de l'assiette et à l'intérieur du mug. En faïence, assiette Ø 20 cm, mug Ø 8 cm, H 9 cm. 23,50 € l'ensemble, British Shop. **9 Pot à lait** Pichet en faïence avec, pour décor, des petites fleurs blanches sur fond bleu, anse comprise, H 14 x Ø 10 cm, contenance 1 l. 46 €, Burleigh. **10 Cupcakes** Trois décors assortis pour ces assiettes en porcelaine, 35 € les six. Existe aussi un plat à gâteau, 24,50 €. Trois modèles de bougie, en accord avec les assiettes, 4,50 € pièce. L'ensemble chez Geneviève Lethu. **11 Vintage** Des mugs tout droit sortis des fifties. 12 € pièce, Ecp Design chez British Shop. **12 Bonne assise** Tabouret en métal, siège plastifié à l'effigie du drapeau anglais, H 42 x Ø 30 cm. 19,90 €, Bathroom Graffiti. **13 Ceci n'est pas un tableau** Cette photo en noir et blanc n'ornera pas vos murs : il s'agit d'un plateau en mélamine avec poignées sur les côtés, 50 x 34 cm. 25 €, Table et dépendances. **14 Salade de fruits** Nappe en toile enduite avec le nom des fruits en anglais, 155 cm de côté. 35 €, Stof.

1

7

8

9

10

Réalisation : Hélène de Vaublanc

end Londres

Embarquement pour la City, le temps d'un thé. À vous les petites tasses fleuries et les cupcakes.

2

3

4

5

6

11

12

13

■ Adresses en fin de numéro

Une cave dans ma cuisine

Pour garder ou rafraîchir vos flacons, les caves à vin se font mini… ou pas. À vous de faire le bon choix.

Petits espaces

Posables ou encastrables, elles se glissent dans les petites cuisines et ne font plus aucun bruit.

Polyvalente Équipée de 2 portes vitrées, cette cave de conservation possède 2 compartiments réglables chacun de 4 à 22 °C. Elle peut stocker jusqu'à 18 bouteilles, celles prêtes à servir et celles à conserver. Froid thermo-électrique, réglage manuel, affichage LCD, éclairage intérieur et 7 clayettes fil métal. l 28,5 x P 54 x H 103 cm.

- **Domoclip GS100, 220 €, Rue du Commerce.**

Deux zones Cette cave de service permet d'entreposer 18 bouteilles dans 2 zones séparées, réglables de 12 à 18 °C en haut et de 8 à 18 °C en bas. Éclairage interne en lumière froide, réglage et affichage sur écran LCD. Refroidissement thermo-électrique, 4 clayettes en acier chromé. l 35,5 x P 50 x H 64,5 cm.

- **TB218GM, 360 €, White & Brown.**

Encastrable Très étroite, elle se glisse dans une niche de 30 cm de large et maintient jusqu'à 12 bouteilles à la même température, réglable de 4 à 18 °C. Porte double vitre, 4 clayettes en bois, lumière intérieure bleue par leds. Avec écran digital et régulation électronique. l 29,5 x P 55,3 x H 82-89 cm.

- **CCVB 60, 650 €, Candy.**

Mini À placer sur le plan de travail, cette minicave garde 6 bouteilles à température grâce à 8 préréglages par type de vins, de 7 à 17 °C. Système thermo-électrique, double vitre opaque anti-UV, double paroi isolante, réglage et affichage digital, éclairage intérieur et 3 clayettes en métal. l 28 x P 50 x H 40 cm.

- **Le Cellier CWC600E, 200 €, Cuisinart.**

Stockage XXL

Offrant une belle capacité de stockage, des modèles dédiés aux cuisines plus spacieuses.

Trois zones Cave 71 bouteilles, 2 zones à température de dégustation et 1 zone de refroidissement rapide. Réglages de 6 à 18 °C, porte en verre anti-UV, éclairage à leds, écran LCD, régulation électronique, 1 casier et 5 clayettes. l 50 x 59 x H 142 cm.

- **HWC 2536DL, 700 €, Hoover.**

À prix doux Cave polyvalente de 129 bouteilles qui assure conservation et rafraichissement, grâce à une cuve multitempérature, de 6 à 14 °C. Avec système antivibrations, filtre à charbon actif, roulettes de déplacement, 3 clayettes. l 60 x P 63 x H 125 cm.

- **CVL129, 530 €, Mag. U.**

Réalisation : Annie Boschet

Deux en un !

Gain de place Un appareil prévu pour deux usages : en haut, une cave de conservation monotempérature pour 50 bouteilles et, en bas, un congélateur avec 3 tiroirs/65 litres. Pour compléter le tout, il peut être associé à un réfrigérateur de même taille ! Température réglable entre 2 et 16 °C, portes réversibles, 5 clayettes en chêne pour la cave. l 54 x P 54,5 x H 177 cm.

- **Combiné ART490 Global 3, 900 €, Whirlpool.**

Adresses en fin de numéro

Casseroles et compagnie

Comment se constituer une batterie de cuisine solide et performante sans risquer de se prendre une gamelle.

Au minimum, j'ai besoin de quoi ?

Trois casseroles en Inox de 14, 16 et 20 cm, avec couvercle, c'est la base. Quel que soit le type de feu, choisissez de l'acier Inox 18/10 (la meilleure qualité) avec un fond épais thermo-diffuseur qui répartit bien la chaleur et ne se déforme pas. Veillez aussi à ce que le manche soit solidement fixé et offre une bonne prise en main.

Je complète la panoplie

Avec deux poêles de tailles 20 et 26 cm (ou 28 cm). À fond épais thermo-diffuseur, dont une à revêtement antiadhésif, afin de cuisiner moins gras.

Indispensable

La marmite haute, avec ses deux solides poignées, pratique pour les cuissons à grande eau (pâtes, légumes verts, pot-au-feu...) de 24 à 26 cm de diamètre, en Inox avec couvercle adapté. Alternativement, un autocuiseur peut faire l'affaire.

J'investis dans la fonte ?

Idéale pour les cuissons mijotées, la cocotte en fonte s'utilise sur tous les feux, y compris dans le four pour rôtir les viandes et les volailles. Son intérieur émaillé permet une cuisson avec peu de matières grasses. Costaude, elle dure plus de dix ans, mais elle est lourde. La forme ovale est la plus pratique. Elle peut contenir un poulet entier et sa garniture, et entre dans un four standard.

Je veux du solide

Le mieux, c'est l'acier Inox qualité 18/10. Il est présent dans toutes les fabrications haut de gamme garanties dix ans et plus. Afin de renforcer ses qualités de conduction de la chaleur, il contient la plupart du temps une couche d'aluminium, en sandwich entre deux couches d'Inox. L'ensemble, très épais (environ 8 mm), permet une répartition impeccable de la chaleur sur tout le fond de la casserole. C'est l'idéal sur tous les feux, y compris l'induction (vérifier que l'étiquette mentionne "class induction").

Je n'ai pas de place

À vous les casseroles à poignées et manches démontables. En série de trois à cinq, elles s'emboîtent parfaitement les unes dans les autres et on range un ou deux jeux de poignées dans un tiroir. Et quand elles n'ont pas leur poignée, on peut les glisser dans le four.

Je préfère des matériaux inertes

Ceux-là mêmes dont les particules ne migrent pas dans les aliments : fonte émaillée de grande marque (Le Creuset, Staub, Le Chasseur...), Inox 18/10, revêtement antiadhésif céramique, porcelaine culinaire et verre pour les plats à gratiner.

Ai-je vraiment besoin d'un autocuiseur ?

Certes, les accros du micro-ondes s'en passent très bien. Pourtant, cette casserole polyvalente a plus d'un atout : sous pression, elle cuit les aliments deux fois plus vite que la normale à l'eau, à la vapeur ou à l'étouffée. Et elle peut aussi être utilisée comme faitout en cuisson traditionnelle, à la place de la marmite haute. Elle est proposée en plusieurs tailles : six litres pour 4-5 personnes, huit litres pour 5-7 personnes, dix litres pour 7-10 personnes.

Un wok, éventuellement

Avec sa forme incurvée qui concentre la chaleur et permet des cuissons vives et rapides, le wok est en fait l'ustensile idéal d'une cuisine saine et moderne. Le modèle authentique vendu dans les bazars asiatiques est en fer battu. Il ne se lave pas (on se contente de l'essuyer, sinon il rouille) et s'utilise sur un feu à gaz. Cependant, on trouve un large choix de woks "occidentalisés", un peu plus onéreux mais inoxydables, et dont le fond plat permet également l'utilisation sur une plaque électrique. À éviter, les woks en fonte. Ils sont très lourds et ne permettent pas de faire sauter les aliments.

En option, la sauteuse

La sauteuse se distingue par ses bords dont la hauteur se situe entre celle d'une casserole et celle d'une poêle. Elle peut être utile pour faire sauter confortablement des aliments découpés en morceaux. Et, en cas de besoin, elle fait office sans souci de seconde poêle, voire de casserole d'appoint.

Réalisation : Brigitte Régis

COMMENT FAIRE

Poires & pommes c'est du tout cuit

Pochés, au four, aux épices… ces deux fruits phares de l'automne font de beaux desserts parfumés.

Vanille et zeste d'orange flattent ces poires en toute simplicité.

Poires pochées au sirop épicé

Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 25 min

4 poires doyenné du comice · 200 g de sucre · 1 orange · 1 gousse de vanille · 1 bâton de cannelle.

1 **Pelez les poires** en conservant la queue. Creusez la base en cône à l'aide d'un couteau pointu afin d'éliminer le trognon, puis arrosez-les de jus d'orange.

2 **Versez le sucre** dans une grande casserole, ajoutez la vanille fendue, la cannelle et le zeste de l'orange prélevé à l'épluche-légumes. Versez un litre d'eau et portez à ébullition. Quand le sucre a totalement fondu, incorporez les poires dans le sirop.

3 **Complétez avec un peu d'eau** si nécessaire. Couvrez chaque poire de papier sulfurisé. Laissez frémir env. 20 min. Sortez et égouttez les poires. Faites réduire le sirop jusqu'à ce qu'il devienne épais et versez-le encore chaud sur les poires. Laissez refroidir.

Petits secrets

On choisit des fruits mûrs, sans taches ni parties molles. Les williams, doyenné du comice et conférence conviennent bien. Testez la cuisson avec la lame d'un couteau, si elle s'enfonce sans résistance, c'est cuit.

■ **Le sirop :** les fruits doivent être immergés totalement dans du sirop de sucre ou dans du vin rouge additionné d'un peu de crème de cassis ou de framboise. On peut aussi faire pocher les poires dans du vin doux, muscat ou coteaux-du-layon, avec juste un peu de sucre.

■ **On essaie les mélanges d'épices,** clou de girofle, anis étoilé, cannelle, noix muscade : les poires les adorent. Ou tout simplement quelques grains de poivre noir, car ils soulignent très bien leur saveur.

■ **Il vous reste du sirop ?** Laissez-le bouillir durant 5 min, et congelez-le une fois refroidi. Vous pourrez l'utiliser plus tard.

Cachée au cœur du tendre fruit, la farce craque un peu : divin !

Service gagnant

Bien fondantes, poudrées de sucre glace au dernier moment et servies avec une crème anglaise ou de la glace à la vanille, elles sont indémodables, ces pommes au four façon grand-mère. On peut également arroser à la cuillère les pommes cuites de leur jus encore tiède, avant qu'il prenne en gelée au fond du plat de cuisson. Éclat brillant garanti !

Pommes au four en habit de miel

Pour 4 personnes - Préparation : 15 min – Cuisson : 40 min

4 pommes golden • 25 g de beurre • 100 g de confiture d'abricots • 80 g de raisins secs • 4 petits macarons • 1 cuil. à soupe d'amandes effilées • 1 cuil. à soupe de miel • 15 cl de vin doux (porto blanc, pineau des Charentes ou muscat).

1 Évidez les pommes à l'aide d'un vide-pomme. Coupez une rondelle sans pépins dans ce cœur. Utilisez-la pour boucher la base de la pomme. Rangez les goldens dans un plat à gratin que vous aurez généreusement beurré.

2 Laissez gonfler les raisins secs dans un bol d'eau tiède juste 10 min. Mélangez la confiture d'abricots avec les les raisins bien égouttés et les macarons réduits en miettes. Préchauffez le four à th. 6 (180 °C).

3 Farcissez les goldens avec cette préparation. Parsemez-les d'amandes effilées. Versez le miel en filet sur les fruits, et le vin dans le plat. Laissez cuire 40 min au four, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en les arrosant une à deux fois du jus de cuisson.

Trucs de mamie

■ **Les pommes :** on prend une variété à chair ferme, golden, cox orange ou granny smith. Elles se tiendront bien à la cuisson. Inutile de les peler, car la peau protège la chair dans le four. Pour leur éviter d'éclater, on les pique de quelques coups de brochette. Si elles dorent trop vite, baissez le thermostat du four sur th. 4-5 (140 °C).

■ **Les farces :** un mélange de croquant et de sucré ! À vous d'opter pour vos fruits secs et confitures préférés… À moins de tester la pâte à tartiner, ou même de glisser un Carambar dans la pomme.

■ **Les liquides de cuisson :** pour éviter aux pommes de coller et de brûler dans le plat (qui doit juste les contenir), on verse du cidre ou du vin doux, du jus d'orange, de pomme, ou un peu de cognac, de calvados ou de rhum.

4 Idées très dorées

Le + Servez chaud avec du pain d'épice passé au grille-pain.

Tajine de poires

Pelez 4 poires en gardant la queue. Piquez-les de girofle. Dans une cocotte, faites-les dorer avec 50 g de beurre. Ajoutez 4 cuil. à soupe de miel liquide, le jus d'1 citron, 1 gousse de vanille et 1 pincée de 4-épices. Couvrez et enfournez 15 min à th. 6 (180 °C) en arrosant souvent.

Le + Avec de la glace rhum-raisins, fera craquer les plus gourmands.

Pommes rôties

Coupez 4 pommes en tranches et enlevez les pépins. Rangez les lamelles en rosace dans 4 petits plats bien beurrés. Parsemez de 40 g de pignons et de 30 g de beurre en copeaux. Arrosez avec 5 cl de sirop d'érable. Dorez au four préchauffé à th. 6-7 (200 °C) 15 min env.

Poires déguisées

Pelez 4 poires, creusez-les pour éliminer le trognon. Déguisez-les avec 350 g de pâte feuilletée : pour 2 poires, taillez une bande de pâte de 3 cm de large et enroulez-la autour du fruit, de la queue jusqu'à la base, en faisant se chevaucher la pâte. Pour les autres, étalez la pâte en cercle et percez-la de petits trous avec un emporte-pièce. Entourez la poire en passant la queue par le trou central, soudez dessous. Enduisez d'œuf battu et cuisez au four chauffé th. 7 (210 °C) 20 min.

Le + Dégustées tièdes, ces poires font un goûter totalement irrésistible.

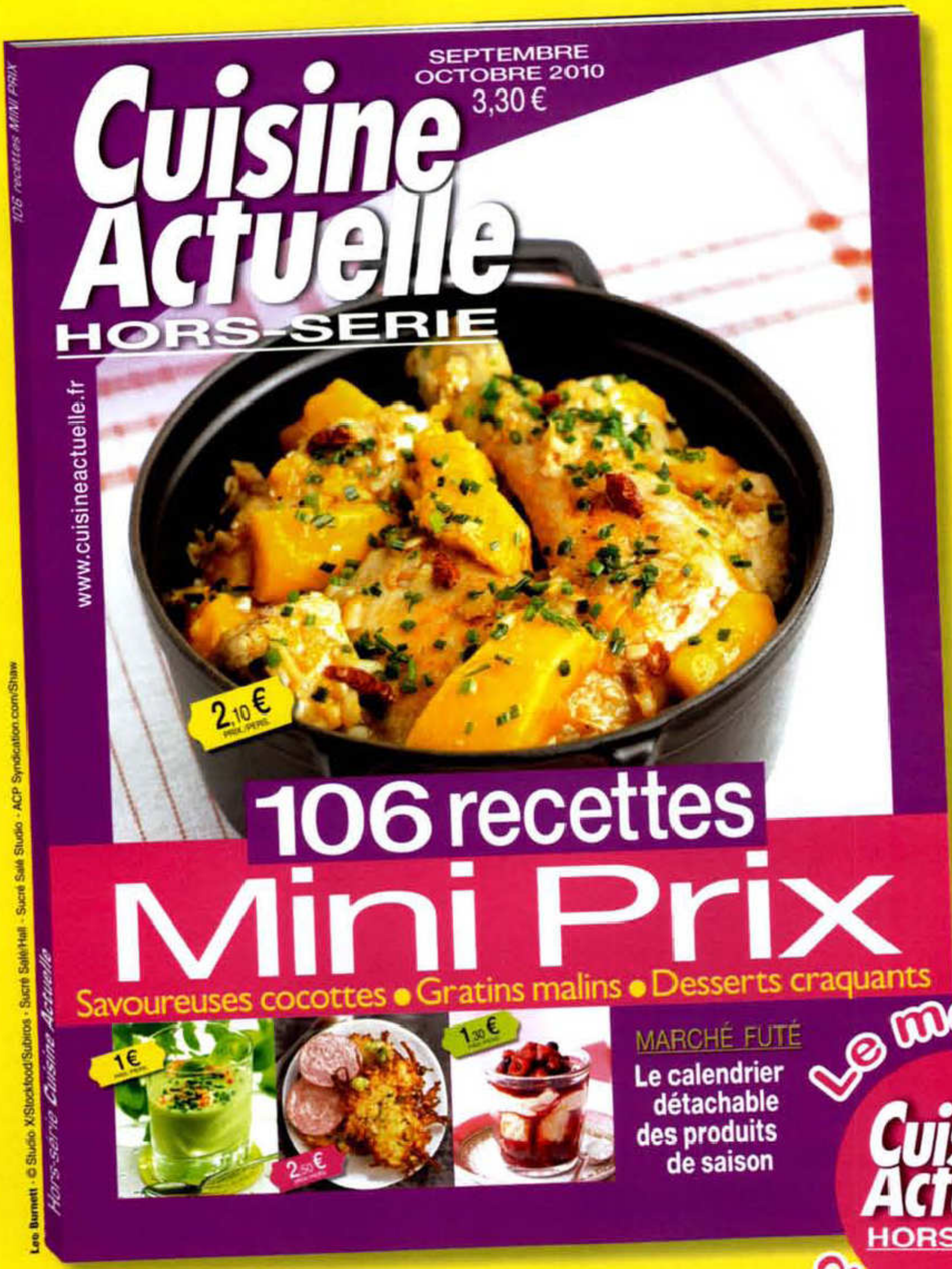
Le + Des petites parcelles de beurre sur les rondelles de fruits avant de les enfourner.

Pommes grillées au miel et au romarin

Coupez 4 pommes en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Laissez-les macérer 30 min avec 50 g de miel, 10 cl de cidre doux, 1 branche de romarin et 1 cuillerée à café de baies roses écrasées. Égouttez. Placez-les sur une grille dans le four, au-dessus d'un récipient, afin de recueillir le jus. Faites dorer sous le gril jusqu'à ce que le miel caramélise. Servez-les avec un filet de miel.

Des petits prix pour un maximum de plaisir !

DÉJÀ EN VENTE



Cuisine Actuelle hors-série. Un numéro tous les 2 mois : collectionnez-les

BEAU ET BON

Les voyages de l'aubergine

De la Provence à l'Asie, depuis toujours elle se cuisine frite, en salade ou en croquettes. Redécouvrez-la.

LÉGUME GLOBE-TROTTEUR

■ On connaît surtout l'aubergine longue à peau violet foncé, mais il en existe beaucoup d'autres. Petites billes vertes et croquantes en Thaïlande ou toutes rondes en Italie, des pourpres, des blanches, et même des tigrées. Quelle que soit sa variété, on la choisit bien ferme, avec une peau brillante, comme vernie, jamais molle ni ridée. Le pédoncule est vert et adhérant à la chair. Ceux qui n'apprécient pas sa légère amertume la laisseront dégorger avec du gros sel.

Papeton d'aubergines frites

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h

• 4 aubergines • 1 poivron rouge + 1 jaune • 500 g de belles tomates bien mûres • 3 gousses d'ail • 6 œufs • 50 g de parmesan râpé • 1 cuil. à s. de persil et de basilic ciselés • 1 petit piment rouge • farine • huile d'olive • sel, poivre.

1 Taillez les aubergines en tranches d'environ 5 mm. Salez-les puis laissez-les dégorger 15 min, étalées sur une grille.

2 Épongez les aubergines et farinez-les des deux côtés. Poêlez-les par fournées dans 1 cm d'huile sans trop les cuire.

3 Battez les œufs, le parmesan, l'ail haché, les herbes, du sel et du poivre. Huilez un moule de 20 cm puis tapissez-le d'aubergines, assaisonnez. Ajoutez les œufs en alternant avec les aubergines et les poivrons taillés en lanières. Cuisez 45 min au four à th. 6 (180 °C). Laissez refroidir dans le moule.

4 Pelez, épépinez et concassez les tomates. Mélangez avec le piment égrené et haché dans un bol, du sel, du poivre et 5 cl d'huile. Servez le papeton tiède ou froid, accompagné de la concassée de tomates.

Vin : côtes-de-provence rosé.

Gourmande idée à transporter dans son moule pour un pique-nique d'été.

Provence tradition

La cuisine provençale, comme toutes les cuisines du soleil, est un modèle d'équilibre gastronomique et diététique. Elle allie légumes et poissons ou viandes qu'elle parfume abondamment de thym, laurier, basilic, origan, fenouil sauvage... Daubes, tians, salades, tourtes, terrines ou fromages de chèvre, tout est préparé avec des huiles d'olive d'exception.

MAROC

Salade d'aubergines épicées

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 5 min
Marinade : 30 min

• 2 aubergines • 5 brins de coriandre • 1 piment rouge • 3 gousses d'ail • laurier • 10 cl d'huile d'olive • 4 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc • 1 cuil. à soupe de graines de cumin • sel.

1 Coupez les aubergines en rondelles d'1 cm. Portez à ébullition une casserole d'eau salée, avec une feuille de laurier et deux gousses d'ail. Plongez-y les aubergines 5-7 min. Égouttez-les et laissez-les refroidir.

2 Fendez le piment, éliminez les graines puis hachez-le. Pressez la dernière gousse d'ail. Ciselez la coriandre. Écrasez les graines de cumin. Versez tous ces ingrédients dans un saladier et mélangez avec le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive.

3 Ajoutez les aubergines dans la sauce, remuez et recouvrez d'un film alimentaire. Faites mariner 30 min au frais avant de déguster.

Vin : gris du Maroc.

On fond pour cette salade toute simple, à étaler sur des tartines de pain grillées.

Salades à la marocaine

Les légumes marinés sont typiques de la cuisine du Maghreb. Aubergines, carottes, courgettes s'associent parfois aux agrumes. Coriandre fraîche ou en graines, cumin, fenugrec et laurier sont leurs alliés incontournables, mais aussi menthe, cannelle, gingembre moulus. Une fois cuits, les légumes sont mis à mariner dans de l'huile d'olive avec les épices et se servent très frais.

On aime la moussaka

On la trouve dans les Balkans et au Moyen-Orient. Dans le monde arabe, la moussaka est servie froide. En Turquie, aubergines et viande sont sautées avec poivrons, tomates et oignons. Il existe aussi des recettes avec carottes, courgettes et même pommes de terre. Partout, elle est richement assaisonnée d'herbes et d'épices. On lui trouve autant de versions que d'amateurs éclairés.

Sans oublier de mettre les chapeaux à dorer au four, pour faire un joli décor dans l'assiette.

GRÈCE

Minimoussakas

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 45 min

- 3-4 aubergines
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 600 g d'épaule d'agneau hachée
- 60 g de parmesan râpé
- 120 g de feta
- 25 cl de sauce béchamel (rayon frais)
- 500 g de pulpe de tomates (conserve)
- 1 brin de thym
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 cuil. à café d'origan
- laurier
- sel, poivre, muscade.

1 Allumez le four à th. 6-7 (200 °C). Coupez les aubergines en tranches. Badigeonnez-les d'huile sur chaque face, étalez-les sur la plaque et laissez-les dorer au four en les retournant à mi-cuisson.

2 Faites fondre l'oignon pelé et émincé dans deux cuillerées d'huile. Ajoutez l'agneau. Faites revenir sur feu vif en remuant pour détacher la viande. Versez la pulpe de tomates, salez, poivrez puis assaisonnez de trois pincées de muscade râpée. Ajoutez l'ail haché, l'origan, le thym et une feuille de laurier, faites mijoter 15 min à couvert. Ôtez le thym et le laurier.

3 Huilez quatre cercles à pâtisserie de 8 cm de diamètre, posez-les sur une plaque de cuisson tapissée de papier cuisson. Placez une rondelle d'aubergine et remplissez en alternant des couches de sauce à la viande, de feta émiettée et d'aubergines. Nappez de béchamel et poudrez de parmesan. Arrosez d'huile et enfournez pour 30 min. Servez chaud.

Vin : bandol rouge .

Pâtes aux aubergines farcies

ITALIE

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 45 min

- **4 aubergines moyennes**
- **4 tomates**
- **5 gousses d'ail**
- **12 anchois frais**
- **350 g de pâtes linguines**
- **1 brin d'origan frais**
- **1 bouquet de persil plat**
- **1 piment rouge**
- **6 cuil. à s. d'huile d'olive**
- **sel, poivre du moulin.**

1 Mixez le persil effeuillé, quatre gousses d'ail et quatre cuillerées d'huile. Incisez les aubergines trois fois dans la longueur. Salez et poivrez l'intérieur.

2 Étêtez les anchois, videz et rincez-les, ôtez l'arête centrale. Farcissez-les de persillade puis glissez-les dans les incisions. Ficelez-les et cuisez-les 45 min au four à th. 6 (180 °C) dans un plat huilé.

3 Cuisez les pâtes comme indiqué sur le paquet. Chauffez deux cuillerées d'huile dans une poêle. Ajoutez l'ail restant pelé et pressé, les tomates pelées et épépinées, l'origan et le piment haché. Portez à ébullition, retirez du feu. Versez les pâtes égouttées dans la poêle. Mélangez, servez aussitôt accompagné des aubergines.

Vin : cassis blanc.

Les aubergines ont plus d'un tour dans leur farce et se plairont aussi avec des sardines.

Calabre, terre de saveurs

À la pointe de la botte italienne, la Calabre offre une cuisine rustique et parfumée. Oliviers et agrumes y poussent comme au Paradis, fruits de mer et poissons (anchois, espadons...) enrichissent ses menus quand agrumes, figues et amandes se font dessert. L'arôme du piment est partout présent : c'est une cuisine de caractère qui s'accorde avec la nature âpre de la terre et de la culture calabraise.

Rencontres de goûts

La cuisine israélienne, creuset des cuisines juives d'Europe centrale, d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient, est généreuse et utilise souvent des ingrédients bon marché. La tradition de la cuisine casher a fait naître des recettes où fromage et viande se relaient sans se mélanger. Le repas du soir se compose de mets à base d'œufs et de produits laitiers, et de fruits, tout simplement.

Aubergines farcies au fromage de chèvre

Bonne idée pour un dîner, à faire quand le jardin déborde d'aubergines à point.

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 45 min

• 4 aubergines • 2 brins de menthe • 1 concombre • 250 g de chèvre frais • 3 œufs • 1 yaourt grec • 50 g de semoule fine • 3-4 cuil. à soupe d'huile d'olive • noix de muscade râpée, sel, poivre du moulin.

1 Coupez les aubergines en deux. Évidez-les à la cuillère en laissant 1 cm de chair sur la peau. Hachez la chair récupérée, mélangez-la avec le fromage, les œufs battus et la semoule. Assaisonnez de sel, de poivre et de deux pincées de muscade.

2 Salez, poivrez l'intérieur des aubergines, arrosez-les d'un filet d'huile et remplissez-les de farce. Posez-les sur la plaque du four puis laissez cuire 45 min au four chauffé sur th. 6 (180 °C).

3 Pendant ce temps, taillez le concombre en tranches fines. Salez et laissez-les dégorger 30 min dans une passoire. Pressez puis mélangez-les avec le yaourt, la menthe ciselée, un filet d'huile, du sel et du poivre. Servez avec les aubergines dès leur sortie du four.

Vin : coteaux-varois blanc.

TURQUIE

Boulettes d'agneau à l'aubergine

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min

- 500 g d'agneau haché
- 2 aubergines
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à s. de concentré de tomate
- 50 g de farine
- 2 cuil. à s. de coriandre ciselée
- huile d'olive
- piment de Cayenne
- 1 cuil. à s. de coriandre moulue
- 1 cuil. à s. de cumin moulu
- sel, poivre du moulin.

1 Découpez les aubergines en tranches épaisses, salez-les et laissez-les dégorger 30 min.

2 Épongez les aubergines avec un papier absorbant, coupez-les en dés. Faites-les dorer dans une poêle avec deux cuillerées d'huile chaude et réservez-les.

3 Pelez et émincez un oignon, faites-le revenir dans une cuillerée à soupe d'huile. Ajoutez l'ail haché, le concentré de tomate, retirez du feu. Mélangez avec les aubergines. Ajoutez l'agneau haché, la coriandre ciselée, du sel et du poivre. Façonnez des boulettes de la taille d'une noix.

4 Mélangez dans une assiette creuse la farine avec les épices et une fine pincée de piment. Roulez-y les boulettes pour bien les enrober. Faites-les frire 15 min dans une poêle avec de l'huile, en les tournant souvent. Servez bien chaud, avec une salade.

Boisson : bière légère.

Et pourquoi pas glissés dans des pains pitas, avec salade et tranches de tomate ?

Le meilleur des mezzés

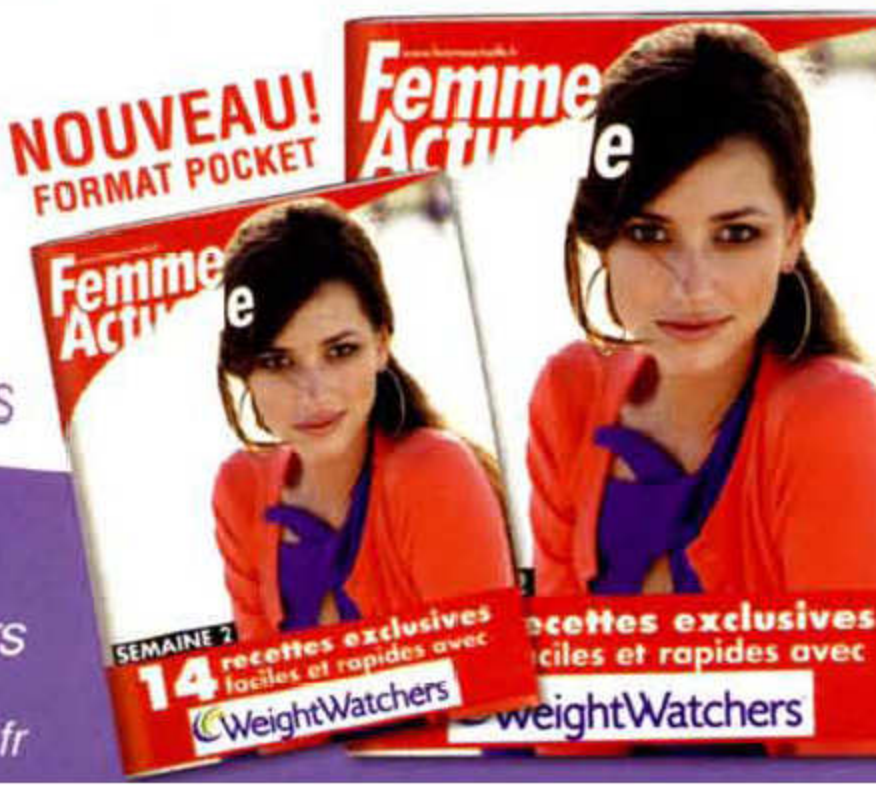
La cuisine turque est la reine des mezzés. Sur la table, c'est tout un buffet d'entrées chaudes et froides en marinade, farcies, grillées, en soupes, purées, brochettes à picorer... avec un verre de raki anisé. À partager entre amis en guise d'apéritif dînatoire. Puis vient le kebab, viande grillée, ou le döner kebab, viande rôtie sur une broche verticale, tranchée et servie dans un pain plat.

Femme Actuelle, aussi riche que la vie des femmes

EXCLUSIF !

Cette semaine, Femme Actuelle vous prépare une rentrée légère avec 14 recettes Weight Wachers faciles à faire.

www.femmeactuelle.fr



Tartare d'avocat et de mangue au crabe

Préparation : 20 min
Réfrigération : 1 h

- 300 g de crabe
- 1 belle mangue
- 1/2 concombre
- 2 petits avocats mûrs mais fermes
- 1 citron vert
- 1/2 oignon rouge
- 2 brins de menthe
- 2 cuil. à s. de coriandre ciselée
- 2 cuil. à s. de lait de coco
- sel, Tabasco.

Pour la sauce :

- 1 cuil. à soupe de jus d'orange
- 1/2 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 cuil. à soupe de jus de pamplemousse rose
- 1 cuil. à café de miel liquide
- 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 2 cuil. à soupe d'huile de noisette
- sel, poivre.

Hachez l'oignon. Émulsionnez tous les éléments de la sauce. Râpez le quart du zeste du citron. Pressez le citron. Pelez et dénoyautez la mangue et les avocats. Coupez-les en petits cubes et arrosez-les du jus de citron. Taillez le concombre égrainé en dés. Mélangez avec 4 cuillerées à soupe de sauce, le zeste râpé, l'oignon et la coriandre ciselée. Mêlez le crabe avec le reste de sauce incorporée au lait de coco et relevé de 2 gouttes de Tabasco. Rectifiez l'assaisonnement. Remplissez les verrines par couches, en alternant le tartare d'avocat et de mangue et le crabe, en terminant par du crabe et des feuilles de menthe. Réfrigérez 30 min à 1 h avant de servir.

Tout

Envie de retrouver et des aliments plus

Pour 4 personnes

CHIC

Carpaccio de lotte aux pamplemousses

Préparation : 20 min
Cuisson : 6 min

- 400 g de filet de lotte dépouillé
- 1 citron
- 2 pamplemousses jaunes
- 1 pamplemousse rose
- 1 cuil. à café de miel liquide
- 1 cuil. à café de graines de coriandre
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, Tabasco.

Faites très légèrement griller les graines de coriandre en les remuant dans une poêle. Mélangez le jus d'1 pamplemousse jaune avec le jus du citron, le miel, 2 à 3 gouttes de Tabasco, du sel et l'huile. Pelez à vif les pamplemousses restants, en détachant les tranches. Puis grattez soigneusement le duvet blanc de 2 bandes de zeste, et découpez-les en très fins bâtonnets. Plongez-les 2 min dans de l'eau bouillante, puis rafraîchissez et égouttez-les. Recommencez cette opération une seconde fois. Émincez les tranches de pamplemousse en deux dans l'épaisseur. Coupez le filet de lotte en lamelles translucides. Répartissez-les sur des assiettes en intercalant avec les lamelles de pamplemousse. Avant de servir, arrosez de sauce et parsemez de zestes et de graines de coriandre concassées.

cru !

des saveurs originales riches ? Essayez le cru.

Recettes extraites de *Du tout cru ! tartares et carpaccios* de Nicole Renaud, photographies de Guillaume Czerw et stylisme d'Emmanuel Renault.
Collection Toquades, Éditions First, 6,90 €.

VÉGÉTARIEN

Tartare de poivrons et chèvre au basilic frit

Préparation : 30 min
Friture : 10 s
Réfrigération : 2-3 h

• 4 poivrons (2 rouges et 2 jaunes) • 1/2 concombre • 4 brins de basilic • 4 cuil. à s. d'huile d'olive • 1 cuil. à s. de condiment balsamique blanc (ou de vinaigre de vin blanc) • 1 cuil. à s. de tapenade noire • huile de friture • sel, poivre.

Pour les quenelles :

• 200 g de chèvre frais • 2 cuil. à s. de crème fraîche • huile d'olive • sel, poivre blanc moulu.

Malaxez le chèvre frais avec la crème, un peu de sel et de poivre. Entreposez au frais 2-3 h. Ôtez les graines du concombre. Détachez le pédoncule des poivrons, fendez-les, grattez les membranes blanches et les graines. Coupez poivrons et concombre en tout petits dés. Assaisonnez-les de condiment balsamique fouetté avec la tapenade, sel, poivre et huile. Répartissez dans les coupes. Réfrigérez 30 min. Lavez, séchez le basilic. Plongez les feuilles dans l'huile de friture chaude pour les faire croustiller. Égouttez-les sur du papier absorbant. Pour servir, déposez 3 petites quenelles de chèvre dans les coupes. Arrosez d'un filet d'huile. Décorez avec le basilic frit.

Carpaccio de bœuf, pistou de noix et roquefort

Préparation : 20 min
Réfrigération : 30 min

• 400 g de rumsteak de bœuf • 60 g de roquefort • 3 brins de cerfeuil • 8 cerneaux de noix • poivre du moulin.
Pour la sauce : • 1/4 de gousse d'ail • 1/2 bouquet de cerfeuil • 1/2 bouquet de persil plat • 50 g de noix • 2 cuil. à soupe d'huile neutre • 2 cuil. à soupe d'huile de noix • sel, poivre.

Emballez le rumsteak bien serré dans du film étirable et glissez-le 30 min au congélateur.
Préparez la sauce : équeutez et plongez les feuilles de persil 5 secondes dans de l'eau salée. Rafraîchissez-les, pressez-les pour en éliminer l'eau. Pilez-les avec le cerfeuil en pluches, les cerneaux de noix, l'ail dégermé, sel et poivre. Incorporez les 2 huiles et un peu d'eau chaude pour obtenir une sauce légère. Concassez les cerneaux de noix. Badigeonnez les assiettes d'une fine couche de pistou de noix. Déballez et émincez le bœuf le plus finement possible. Étalez les tranche sur les assiettes. Enduisez-les du reste de pistou. Donnez plusieurs tours de moulin. Émiettez le roquefort sur le carpaccio puis versez la sauce en filet, et décorez de pluches de cerfeuil.

EN FINESSE

Variante

Cette recette se prépare aussi avec un autre bleu : de la fourme d'Ambert ou du bleu de Gex.

À la place du fromage ou en guise de dessert, le yaourt nous comble de douceur et de bienfaits.

Le yaourt essentiel à l'équilibre

Nature, le yaourt fait partie des incontournables de notre frigo. Il contient inmanquablement, quelles que soient la marque et la texture, du lait fermenté avec deux micro-organismes* – toujours les mêmes – appelés ferments lactiques. C'est la présence de ces derniers qui font du yaourt son intérêt nutritionnel : favoriser la bonne digestion du lactose (sucre présent dans le lait). Parfait pour ceux qui reprochent au lait de provoquer des ballonnements.

Bon pour la mémoire

C'est acquis, le yaourt est un allié de notre charpente osseuse. Si sa richesse en calcium n'est plus à démontrer – un pot couvre 20 % de nos besoins quotidiens – ses bienfaits sur la mémoire sont moins connus. Ainsi, il nous abreuve en phosphore et ce, à hauteur de 15 % des apports conseillés. Qui s'en plaindra ? Le tout pour seulement 50 à 103 kcal (60 kcal pour un yaourt nature classique). On devrait tous manger au minimum un pot par jour !

* *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*.

Sélection

très naturelle

Yaourt 0 %
Il faut entendre 0 % de graisses. Parfait pour ceux qui souffrent de cholestérol. Pour les autres, ils sont à peine moins caloriques (env. 10 kcal) qu'un yaourt classique. Est-ce la peine de se priver ?

Au bifidus
Élaborés avec une troisième souche de bactérie (celle des bifides), ils n'ont pas le droit à l'appellation yaourt. Mais des études ont démontré que leur consommation régulière, à raison de deux par jour, améliore le confort intestinal.

Au lait de brebis
Le lait de vache a été remplacé par le lait de brebis. Son avantage ? Il renferme deux fois plus de calcium et de phosphore. Mais il est aussi deux fois plus énergétique que le lait demi-écrémé. Donc, à déconseiller aux personnes en surpoids.

Et aux fruits
Avec un minimum de 5 % de fruits**, ils sont certes les plus caloriques, mais ce sont surtout les mieux fournis en vitamines et en minéraux.

** 2 % pour les fruits à fort pouvoir aromatique comme le citron, le cassis et les fruits exotiques.

Réalisation : Myriam Loriol

Zoom sur LE PIMENT

PIQUEZ-LUI SES ATOUTS

- **Vitaminé :** plus concentré en vitamine C qu'une orange, il est l'ami de notre forme.
- **Antiride :** sa richesse en bêtacarotène, d'où sa couleur, fait de lui un puissant antioxydant qui, entre autres avantages, préserve la peau du vieillissement.
- **Conservateur naturel :** la capsaïde, substance qui lui confère son piquant, possède des propriétés antiseptiques et favorise la sensation de satiété.

■ Adresses en fin de numéro

Sélection du mois

Les nouveautés qui nous font fondre.

Eau de beauté

Une boisson à base d'eau de coco et de lactoserum pour une hydratation optimale. S'y ajoutent des extraits de fruits et des vitamines en fonction des besoins. Notre préféré ? "Rayonne" aux fruits rouges et aux polyphénols. Teneur calorique réduite : 20 kcal pour 100 ml.

- **Nesfluid Hydranutrition, 6 références, 1,65 € la bouteille de 250 ml, en GMS.**

Édulcorant naturel

De l'aspartam à la stévia, il n'y avait qu'une sucrette et Canderel l'a fait. L'intérêt ? Cette plante originaire d'Amérique du Sud est 100 % naturelle et possède un pouvoir 300 fois supérieur au sucre.

- **Canderel Green, 2,90 € la boîte de 100 unités, en GMS.**

Au bon beurre

Deux fois moins de graisses (41%) et six fois moins de cholestérol dans ce beurre light en calories. Les teneurs en vitamines (A, D, E) et en calcium sont garanties. Tout le bon goût du beurre, ligne et forme en plus !

- **Elle & Vire, mon Équilibre (doux ou demi-sel), 1,60 € les 250 g, en GMS.**

IL Y A UN GESTE PLUS SIMPLE
POUR MIEUX PRÉSERVER NOTRE PLANÈTE.

CHOISIR UN EMBALLAGE SIGNÉ TETRA PAK

Recyclables, nos emballages sont constitués à 73% de carton, donc de bois, une ressource naturelle renouvelable. C'est pourquoi, en partenariat avec le WWF, nous exigeons que notre bois provienne de forêts gérées durablement et certifiées*. Et ça, ça change tout. www.tetrapak.fr

PROTÉGÉ
Tetra Pak
CE QUI EST B

*100% de la pâte à papier utilisée provient de forêts exploitées légalement et dont l'origine est connue. De plus, d'ici à 2012, en France, 90% des emballages de Tetra Pak seront certifiés

Le grignotage tout un art

Bonne nouvelle, on peut grignoter à condition de bien choisir ses encas et de ruser pour réfréner ses envies.

Votre maman vous l'avait bien dit "Manger entre les repas, c'est interdit". Depuis vous avez retenu la leçon et la culpabilité vous envahit à la moindre miette picorée. Et votre corps d'accuser le coup en affichant des rondeurs. Normal, manger à toute heure en plus des repas quotidiens fait forcément grimper la note calorique, et le poids sur la balance suit. Sans compter les dérèglements digestifs occasionnés. Bonne nouvelle, grignoter sans les inconvénients c'est possible à condition d'en maîtriser les règles ! Principe de base : commencer par équilibrer les quantités, le but étant de ne pas dépasser 2 000 calories par jour (pour une femme). Vous avez absorbé une bonne partie du plateau de fromages en rentrant du travail vers 18 heures ? Mettez-vous au régime soupe-salade au repas du soir ! Aussi, relevez le challenge de ne craquer que pour des aliments "ligne et santé" et de ruser pour réfréner les fringales de sucre en plein milieu de l'après-midi.

Oui aux gourmandises complètes

Préférez les biscuits secs à la farine complète (Belvita, Bjorg, Céréal) à leurs homologues faits avec de la farine blanche. À calories égales –

OBJECTIF SATIÉTÉ

Bien associés, les encas calment vite toutes nos envies.

✻ *Côté salé*
1 tranche de jambon blanc + 50 g de pain complet : 190 kcal

✻ *Côté sucré*
100 g de fromage blanc nature à 20 % de matières grasses + 3 abricots secs : 140 kcal

Gourmande ? Pourquoi pas si on a le réflexe de rééquilibrer ses apports quotidiens.

Infos santé

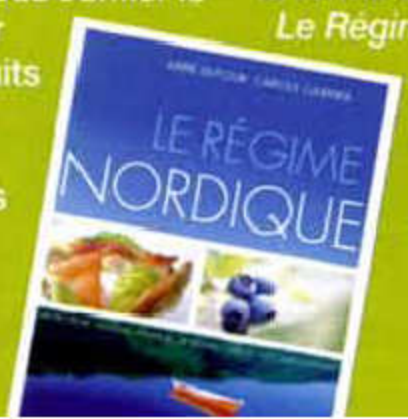
Secrets de fabrication

Saviez-vous que les biscuits du commerce se composent d'ingrédients frais et sains ? Pour découvrir les coulisses de fabrication de ces douceurs, la Collective des Biscuits et Gâteaux vous ouvre les portes de ses usines. Pain d'épice à Dijon, biscuits roses de Reims, sablés en Sarthe. Inscription préalable sur le site La Cité Merveilleuse.

ORDONNANCE NORDIQUE

Après les Crétois et les Japonais, c'est au tour des Nordistes (Finlande, Suède, Islande) de nous confier le secret de leur longévité. Fruits de mer et poissons à gogo pour les oméga 3, légumes et myrtilles pour les antioxydants, pain noir pour les fibres… Un régime expliqué dans 100 recettes pour garder la forme et la ligne.

Le Régime nordique, d'Anne Dufour et Carole Garnier, aux éditions Leduc's. 14,90 €, librairie.



en moyenne 450 kcal pour 100 g – leur index glycémique est plus bas. En clair, ils sont plus rassasiants. Un bon point également pour les barres de céréales complètes (Nestlé Fitness, Special K).

Avantage aux fibres

Elles sont de véritables coupe-faim naturels. Un petit creux ? Croquez une pomme ou une poire... et buvez un grand verre d'eau ! Ces fruits contiennent une fibre particulière, la pectine, qui au contact de l'eau forme un gel remplissant l'estomac. Efficace aussi, deux cuillerées à café de son d'avoine mélangées avec un yaourt nature. Rien de tel pour calmer les fringales sucrées.

Vive les protéines

On les trouve dans les œufs, les viandes, les poissons et les fruits de mer. Elles nécessitent plus d'énergie à être digérées donc nous font dépenser des calories. Et elles calent bien. Autant dire que le blanc d'œuf, le surimi, le jambon dégraissé ou le poulet froid sont d'excellents alliés pour les grignoteuses invétérées.

Avis aux compulsives

Vous grignotez sans cesse et êtes toujours stressée ? Prenez donc du "tryptophane". Sous ce nom barbare se cache un acide aminé (composant des protéines) spécial bien-être qui rend... zen. Un ami que l'on trouve dans un verre de lait ou dans certains fromages, comme le parmesan, le chèvre et le gruyère.

LE BON CHOIX

Chips ou olives, bien les choisir, ça change tout.

Une envie de	Je dis non	Je préfère
Chips 1 portion (30 g)	Chips classiques 170 kcal	Chips aux pommes 130 kcal gain -40 kcal
Olives 1 poignée (10)	Olives noires 360 kcal	Olives vertes 300 kcal gain -60 kcal
Croissant	Croissant aux amandes 430 kcal	Croissant ordinaire 190 kcal gain -240 kcal
Glace 1 boule	Crème glacée 80 kcal	Sorbet 50 kcal gain -30 kcal
Fruits secs 1 poignée (10)	Noix 200 kcal	Amandes 100 kcal gain -100 kcal
Goûter 1 tranche	Cake 90 kcal	Pain d'épice 60 kcal gain -30 kcal
Douceur à tartiner 1 cuil. à café	Pâte à tartiner 75 kcal	Confiture 50 kcal gain -25 kcal
Charcuterie 1 portion (50 g)	Salami 225 kcal	Jambon de Parme 110 kcal gain -115 kcal

Réalisation : Myriam Loriol

MY BREAKFAST IS GOOD
Au petit déjeuner, dites oui aux œufs et au bacon, c'est bon pour la mémoire. C'est ce que viennent de démontrer des chercheurs américains. Œufs et bacon sont riches en choline, une substance qui favorise le développement du cerveau chez le fœtus. À conseiller aux femmes enceintes !

VRAI/FAUX LES SOURCES DE VITAMINE C

Les légumes sont bien moins pourvus en vitamine C que les fruits.

FAUX Les légumes cachent bien leur jeu ! Les brocolis, le cresson et le poivron sont carrément plus concentrés que les agrumes. Mieux vaut les manger crus ou al dente.

Une orange pressée suffit à combler nos besoins quotidiens.

VRAI & FAUX Le jus d'une orange apporte environ 60 mg de vitamine C, soit la dose journalière recommandée. Mais buvez-le vite, la vitamine C s'oxyde au contact de l'air.

Le kiwi remporte la médaille d'or.

VRAI Avec 300 mg de vitamine C pour 100 g, il est six fois plus riche que le citron ! Il est aussi plus intéressant de le consommer en automne où il nous vient des Landes (vitamine non altérée par les transports).

■ **Adresses en fin de numéro**

Boulangers et artisans investissent les écoles.

3 000 leçons de goût

Des milliers de chefs se mobilisent pour la 21e Semaine du Goût, entre le 11 et le 17 octobre. Leur priorité ? Apprendre aux enfants et aux adolescents à mieux manger et savourer.

Le retour de la poule au pot

"Je veux qu'il n'y ait si pauvre en mon royaume qu'il n'ait tous les dimanches sa poule au pot !" Cette phrase attribuée à Henri IV qui figurait autrefois dans les manuels d'histoire est encore parfois enseignée à nos enfants. Que signifie ce plat pour nos petits ? Pas grand chose pour la génération hamburgers et pizzas. Pour commémorer le 400e anniversaire de la mort du bon roi Henri, il sera servi dans les écoles et les restaurants qui voudront la mettre à l'honneur. En Île-de-France, la recette sera revisitée par Jean-Pierre Biffi, président des disciples d'Escoffier, association "pour la transmission, la culture et la modernité de la cuisine" qui rassemble des chefs du monde entier.

Des chefs à la fac

De nombreuses études le prouvent, les étudiants se nourrissent mal. Petit budget, absence d'équipement et de savoir-faire, tout est prétexte à cuisiner vite et mal ou acheter des plats tout préparés peu équilibrés. Afin de les convaincre que, non seulement on peut bien manger avec de petits moyens et une simple plaque de cuisson, mais aussi y prendre plaisir, des chefs de renom iront porter la bonne parole au cœur même des universités, avec démonstrations gourmandes.

Tarifs réduits

Pour initier les jeunes aux délices de la gastronomie, de nombreux restaurants dans toute la France offriront aux jeunes gourmands une réduction de 30 %, sur présentation de leur carte de scolarité.

Une action ludique et pédagogique pour donner aux jeunes le goût du bien manger.

Le goût du pain

Les enquêtes démontrent que nos enfants mangent moins de pain qu'autrefois. Pourtant, cet aliment riche en fibres, moins sucré et moins gras que les biscuits et viennoiseries, est bon pour l'équilibre alimentaire. Les boulangers Campasine offriront une toque "c'est moi le chef" aux enfants accompagnant un adulte acheteur. Les artisans Banette, eux, vendront toute la semaine des brochettes de pains de saveurs différentes. Ensuite, dans le cadre du salon Kidexpo à Paris, Banette encore organisera des ateliers où les petits pourront mettre la main à la pâte.

- **Kidexpo, 22 au 25 octobre. Entrée : 10 €/adulte, 5 €/enfant, 12 €/1 adulte + 1 enfant.**

Choisi pour eux

Anti-routine
Quatre parfums par pack : abricot, fraise, framboise et vanille, permettent de varier les plaisirs de ce laitage qui se déguste aussi bien à la paille qu'à la petite cuillère.

- **Mon yaourt rigolo, 12 x 125 g, Gervais Danone, 2,50 €, en GMS.**

Goûter Disney
Faciles à transporter, des petites tartelettes nappées de compote de fruit, en emballage individuel. Elles sont frappées du sceau Minnie et Daisy.

- **Tartelettes abricot pomme ou pomme banane, 4 x 2 biscuits, 100 g, 1,50 €, Carrefour Kids.**

Saveur fleurie
Ce mélange de saveurs d'hibiscus et de jus de pommes bio est rosé et pétillant. Il devrait rapidement s'inviter à tous les anniversaires, aux côtés de son grand frère le Pommillon.

- **Pépinelle, 75 cl, 6,80 €, Le Paulmier.**

Réalisation : Dominique Decoster. Photos : Semaine du Goût

Adresses en fin de numéro

Bienvenue dans le monde de

Monsieur Biscuit

Avec Monsieur Biscuit, Bonne Maman a pensé aux plus petits. Préparée avec des ingrédients simples et bons - farine de blé tendre, beurre frais, lait frais... - sans aucun artifice, conservateur ni colorant, cette délicieuse recette fait de Monsieur Biscuit le compagnon idéal des goûters de votre enfant, dès l'âge de 3 ans. www.monsieurbiscuit.fr

Bonne Maman®

AGENCE DUPUY/SINE CORRIGAN SCARLETT

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

les fiches

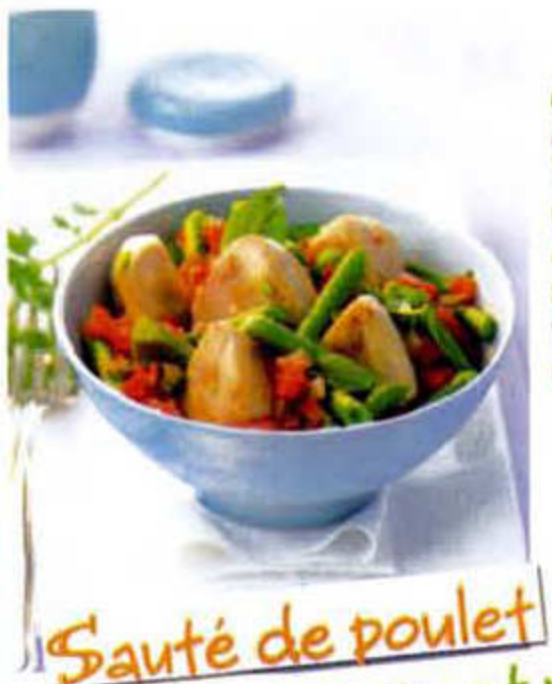
Bien manger, ça s'apprend ! 4 recettes sur mesure pour des petits gourmets en pleine forme.

LE + Une soupe pour toute la famille, non salée pour les plus petits. À assaisonner à la demande.

Velouté soleil

Pour 4

COUPEZ 600 g de potiron et 200 g de céleri-rave en petits morceaux. **METTEZ**-les dans une casserole avec 50 cl de lait froid et juste assez d'eau pour les recouvrir. **AJOUTEZ** 2 pincées de curcuma et faites cuire 25 min sur feu très doux en mélangeant souvent. Au terme de la cuisson, mixez en fin velouté avec un mixeur plongeur. **SERVEZ** chaud ou tiède, parsemé de pluches de cerfeuil.



Sauté de poulet en rouge et vert

Pour 4

CUISEZ 250 g de haricots verts surgelés 5 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Rafraîchissez et égouttez. **POÊLEZ** 600 g de blancs de poulet coupés en morceaux 5 min avec 2 cuil. à s. d'huile d'olive. **REMPLACEZ** par 1 oignon haché, 1 tomate en petits dés et 3 minipoivrons en conserve. Cuisez 2 min. **AJOUTEZ** le poulet et les haricots. Chauffez 3 min puis servez, parsemé de basilic.

LE + À préparer en 15 min pour déjeuner. Fait à l'avance, il se réchauffe vite fait au micro-ondes.

LE + Un sandwich très complet, parfait au p'tit déj avant le sport.

Bagels aux œufs et au beaufort

Pour 4

MÉLANGEZ 125 g de jambon blanc en dés, 4 œufs durs hachés, 4 cuil. à s. de mayonnaise et 1 oignon fane haché. Salez et poivrez. **TRANCHEZ** 4 bagels et dorez-les sous le gril du four. Répartissez la salade aux œufs sur les fonds de bagels et parsemez de 125 g de beaufort en lamelles. **ENFOURNEZ** à th. 6-7 (200 °C) le temps que le fromage bouillonne. **REPOSEZ** les chapeaux sur les bagels puis dégustez aussitôt avec une salade de mâche.

Riz au lait tricolore

Pour 4

RINCEZ 120 g de riz à grains ronds, mettez-le dans une casserole d'eau froide. Portez à ébullition, égouttez et versez-le dans 75 cl de lait bouillant. **CUISEZ** 35 min à couvert sur feu très doux. Saupoudrez de 60 g de sucre et mélangez 2 min. Laissez tiédir puis divisez en trois. **MÊLEZ** 2 cuil. de sirop de framboise à un tiers de riz, 2 cuil. de sirop de menthe à un autre et 2 cuil. de sirop d'orgeat au reste. Alternez-les dans des verrines et servez frais.

LE + Un goûter rigolo pour faire le plein de calcium.

C'est moi qui l'ai fait

POP-CORN TOUT ROUGE

CE QU'IL TE FAUT :

- 1 sachet de pop-corn sucré, micro-ondable
- 1 cuil. à café de paprika ou de piment d'Espelette en poudre
- 10 g de beurre
- 2 pincées de sel.

COMMENT ON FAIT

1. LIS le mode d'emploi et fais éclater le pop-corn au micro-ondes en suivant la notice. Attends 2 min avant d'ouvrir le sachet en faisant attention à la vapeur chaude qui s'en échappe.
2. VERSE le pop-corn dans un sac en plastique. Mets le beurre dans un bol, fais-le fondre 30 secondes au micro-ondes. Verse-le dans le sac avec le paprika et le sel.
3. FERME le sac et secoue-le en tous sens. Présente ce pop-corn dans une coupelle, à l'apéritif.

© 2010 ® Kellogg Company – Kellogg's Produits Alimentaires SAS RCS Bobigny B 682 000 831

99 kcal PAR SACHET

Special K mini breaks, allez-y, c'est permis

Petits croustillants de céréales disponibles **au rayon barres de céréales**

Sur remise de ce bon en caisse, votre magasin accordera la réduction indiquée. Un seul bon par paquet acheté. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Ni remboursement, ni échange, ni rendu de monnaie ne pourront être faits sur ce bon. Offre non cumulable et valable en France métropolitaine dans les magasins acceptant de participer à l'opération. Photocopie interdite.

N°SOGEC 00291786 10

Offre valable du 23/08/2010 au 31/12/2010.
Réduction accordée directement à la caisse de votre magasin.
Kellogg's Produits Alimentaires SAS RCS Bobigny B 682 000 831

1 €

valable sur 1 paquet de
Special K mini breaks
au choix dans la gamme

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. **www.mangerbouger.fr**

Bonne huile : de manière traditionnelle, cette sauce se prépare avec de l'huile de tournesol. Testez avec de l'huile de colza, fournissant de meilleurs acides gras (oméga 3), ou de l'huile d'olive aux acides gras mono-insaturés qui augmentent le bon cholestérol.

Sauce ravigote

Préparation : 10 min **Cuisson :** 1 min **Attente :** 1 h

Pour 4 personnes

• 3 cuil. à soupe d'huile • 2 cuil. à s. de vinaigre de vin blanc • 1 cuil. à c. de moutarde à l'ancienne • 1 cube de bouillon de légumes • 1 cuil. à s. de câpres • 1 pincée de Maïzena • 1 petit bouquet de persil, de cerfeuil et d'estragon • 2 petites échalotes • sel, poivre.

1 Dans une petite casserole, faites épaissir à feu doux quatre cuillerées à soupe d'eau, un tout petit morceau du cube de bouillon de légumes et la Maïzena en remuant. Laissez refroidir.

2 Équeuttez et ciselez les fines herbes. Émincez les échalotes et les câpres. Dans un bol, mélangez la préparation avec la Maïzena, l'huile, le vinaigre de vin, les herbes, échalotes et câpres. Salez et poivrez. Laissez reposer 1 h dans un endroit frais le temps que les parfums se développent.

En version light, on se régale sans se priver : les nouvelles sauces sont là !

On revoit ses sauces

Sauce tartare "plume"

Préparation : 15 min **Cuisson :** 9 min

Pour 6 personnes

• 1 gros œuf • 3 petits-suisses • 1 cuil. à café de moutarde • 2 oignons nouveaux • 1 échalote • 8 cuil. à soupe d'huile • 1 bouquet de persil et ciboulette • sel, poivre.

1 Laissez cuire l'œuf dans une casserole d'eau frémissante pendant 9 min. Rafraîchissez sous l'eau et ôtez la coquille. Prélevez le jaune (vous utiliserez le blanc dans une autre recette). Hachez les fines herbes, les oignons et l'échalote pelés.

2 Écrasez le jaune à la fourchette dans un grand bol avec la moutarde. Salez, poivrez. Incorporez très progressivement l'huile en mince filet. Mélangez au fouet d'un mouvement circulaire jusqu'à ce que cette mayonnaise prenne. Ajoutez le hachis d'herbes et d'oignon ainsi que les petits-suisses. Mélangez.

Atout fromage frais : pour allonger sans alourdir la sauce, on ajoute autant de fromage blanc ou de yaourt à faible taux de matière grasse qu'on aime.

Tout lait : et même les faux laits ! En fonction de vos goûts, essayez la béchamel au "lait" de soja ou d'amande. Ou relevée de curry, pour ceux qui n'aiment pas vraiment le lait de vache.

Sauce béchamel

Préparation : 10 min **Cuisson :** 7 min

Pour 4 personnes

- **30 g de beurre allégé**
- **30 g de farine fluide**
- **noix muscade râpée**
- **40 cl de lait écrémé**
- **sel fin et poivre blanc.**

1 Laissez fondre le beurre dans une casserole moyenne à feu doux. Ajoutez la farine et mélangez 1 min. Versez un peu de lait, remuez bien à la cuillère en bois.

2 Sur feu moyen, délayez progressivement en versant peu à peu le reste de lait. Laissez épaissir de 5 à 7 min sans cesser de remuer. La béchamel est parfaite dès qu'elle nappe la cuillère.

3 Salez et poivrez la sauce. Parfumez-la d'une ou deux pincées de muscade.

Et la vinaigrette ?

Ajoutez dans 15 cl de vinaigrette classique 15 cl de bouillon de volaille, épaissi sur feu doux avec quelques pincées de Maïzena et des herbes : cet assaisonnement est moitié moins calorique que l'original (gardez 5 jours au frais).

Bien relevées

Assaisonnez vos sauces allégées car la réduction des matières grasses... réduit aussi leur goût. Compensez avec du sel, du poivre, du Tabasco dans la béchamel et un trait d'arôme Maggi ou de sauce soja dans les vinaigrettes.

CuisineActuelle.fr

Pour donner du goût à vos sauces, testez une moutarde parfumée de notre sélection, rubrique Dossiers gourmands/ Tendance cuisine, sur *www.cuisineactuelle.fr*

Sauce au vin rouge et champignons

Préparation : 15 min **Cuisson :** 10 min

Pour 4 personnes

- **125 g de champignons de Paris**
- **20 cl de vin rouge corsé**
- **5 petites échalotes**
- **25 g de beurre**
- **1 cuil. à soupe rase de fond de veau déshydraté (Maggi)**
- **1 pincée de quatre-épices**
- **1 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge**
- **sel, poivre.**

1 Hachez les échalotes au couteau. Faites-les fondre avec le beurre chaud dans une casserole. Ajoutez les champignons émincés et faites-les sauter 3 min.

2 Délayez le fond de veau dans 10 cl d'eau tiède. Versez-le dans la casserole, ajoutez le vin et le quatre-épices. Salez, poivrez, puis laissez mijoter 8 min en remuant. Versez le vinaigre.

3 Donnez une note fraîche avec quelques zestes d'orange ébouillantés 1 min.

Antioxydant, le vin ? Oui s'il est rouge, car ce sont ses pigments très colorés, présents dans la peau des grains de raisin, qui agissent un peu à la manière de certaines vitamines et protègent nos cellules.

Une sélection de vins blancs à boire avec les fruits de mer, mais pas seulement.

Vague blanche sur fruits de

HUÎTRES ET COQUILLAGES CRUS

De l'iode et de la longueur en bouche : le vin doit jouer la nervosité et les arômes de fleurs blanches et d'agrumes.

1. DÉSALTÉRANT

Un sympathique petit sauvignon de Touraine aux arômes de bourgeon de cassis, avec des notes végétales et une finale minérale très désaltérante.

Avec : de petites huîtres ou des couteaux crus.

- **Touraine sauvignon 2009, 3,15 €, Franprix.**

2. EN FINESSE

Un muscadet de Sèvre et Maine sur lie à la robe pâle, aux arômes de fruits blancs avec des notes mentholées et à la bouche franche, qui finit sur une pointe citronnée.

Avec : des huîtres plates ou des huîtres creuses spéciales bien pleines.

- **Cardinal Richard, muscadet de Sèvre et Maine sur lie 2009, 9 €, chez les cavistes.**

3. TOUT SIMPLE

Robe pâle à reflets verts, arômes de fleurs blanches, de fruits exotiques et de bourgeon de cassis, avec une bouche alerte et désaltérante. Un sauvignon à boire très frais.

Avec : des huîtres de Méditerranée bien iodées ou des bulots.

- **Sauvignon 2009, pays d'Oc, 2,15 €, Leader Price.**

4. FRINGANT

Doré, fruité avec des notes de minéralité, sec et droit, vif et agréable, un véritable riesling alsacien fringant et gouleyant, à servir frais.

Avec : un plateau de fruits de mer, des rillettes de sardine.

- **Riesling Hugel 2008, 11,10 €, cavistes.**

CRUSTACÉS

Leur chair dense apprécie les vins gras et amples, avec une finale fraîche et élégante.

1. ÉLÉGANT

Des notes de grillé dans un beaujolais blanc, vif et fin, à la robe claire et à la finale longue avec des touches de miel.

Avec : des langoustines ou des crevettes mayonnaise.

- **Château des Jacques, beaujolais 2008, Grand Clos de Loyse, 10 €, cavistes.**

2. DÉPAYSANT

Un vin de montagne pour les fruits de mer : tiré de la roussanne, voilà un vin de Savoie au joli nez de fleurs blanches, de pêche jaune et d'amande, ample et long en bouche, bien structuré.

Avec : une araignée de mer en salade ou un homard grillé.

- **Chignin-Bergeron 2009, Jean Vullien & Fils, 7,50 €, départ cave et cavistes.**

3. AMPLE

Tiré du chenin, un vouvray sec aux arômes de fruits jaunes, avec des notes de miel et une bouche harmonieuse à la finale légèrement tendre.

Langoustines ou bigorneaux, Saint-Jacques ou crabe farci, à chacun son cru.

COQUILLAGES CUITS

Un vin frais et un peu ferme répondra à l'iode et à la finesse comme à l'onctuosité des sauces.

1. CLASSIQUE

Un joli graves blanc classique et élégant, tiré du sauvignon et du sémillon. Franc et droit, avec des arômes de fleurs d'acacia et de pêche blanche et une finale rafraîchissante.
Avec : des couteaux en persillade ou des huîtres servies avec des saucisses grillées.
• **Château de Chantegrive, graves 2009, 9 €, Intermarché.**

2. EXPRESSIF

Trois cépages caractéristiques du Sud-Ouest, gros manseng, petit courbu et arrufiac pour ce blanc aromatique aux notes de fleurs blanches, d'agrumes et de fruits exotiques, avec une finale citronnée.
Avec : une salade de fruits de mer ou des Saint-Jacques à l'orange.
• **Les Vignes Retrouvées, saint-mont 2008, Producteurs Plaimont, 6,50 €, cavistes.**

3. ENSOLEILLÉ

Bien équilibré, fin, vif, un chardonnay du Sud aux arômes de pomme verte et de zestes d'agrumes, avec une bouche fruitée et légèrement épicée.
Avec : des bigorneaux, une poêlée de palourdes.
• **Vin de pays d'Oc Autrement bio, chardonnay 2009, Gérard Bertrand, 3,95 € en foire aux vins Carrefour Market jusqu'au 9 octobre.**

4. FLORAL

Sémillon et sauvignon sont associés dans cet entre-deux-mers fin et élégant, vif, rond, aux notes de fleurs blanches et d'agrumes et à la finale longue.
Avec : des spaghettis alle vongole, des moules marinière.
• **Château Haut Rian, entre-deux-mers 2009, 5,20 €, Nicolas.**

Avec : un carpaccio de crevettes aux fruit de la passion.
• **Clos Cartaud, Vouvray 2007, Philippe Gendron, 8,10 €, départ cave et cavistes.**

4. MINÉRAL

De la classe et de l'élégance pour ce chablis dont le bouquet fruité associe les agrumes et les notes minérales.
Avec : des huîtres chaudes.
• **Chablis 2008, domaine Drouhin-Vaudon, 14,95 €, Nicolas (11,95 € en foire aux vins).**

NOTES EXOTIQUES

Quand les fruits de mer se relèvent d'épices, de fruits exotiques ou de lait de coco, ils s'accordent à des vins divers, toujours alertes et aromatiques.

1. FRUITÉ

Sauvignon, sémillon et une pointe de muscadelle donnent à ce blanc un nez intense de pamplemousse, un bon équilibre et une fin de bouche fraîche.
Avec : une salade de fruits de mer aux agrumes ou encore des makis californiens.
• **Château Bonnet, entre-deux-mers 2009, 6,50 €, cavistes.**

2. GOURMAND

Beaucoup de charme pour ce blanc gouleyant, produit dans l'Ardèche à partir de sauvignon et de chardonnay. Nez intense marqué par les fruits blancs et les agrumes, bouche croquante, gourmande et fraîche.
Avec : un tarama ou une salade de fruits de mer thaïe.
• **Orélie 2009, IGP Ardèche, Uvica, 3,50 €, chez les cavistes.**

3. ACIDULÉ

Un joli petit sauvignon aux arômes de fruits blancs, de bonbon acidulé à la pêche, avec des notes de fruits exotiques. Bel équilibre et bouche vive.
Avec : une tempura de crevettes ou des petits crabes farcis.
• **Citadelle Saint-Vincent, blaye-côtes-de-bordeaux 2009, Tutiac, 5 €, Cora.**

4. ONCTUEUX

Marqué par le grenache gris, un blanc né au bord de la grande bleue, sentant bon la garrigue, les fruits jaunes et les agrumes, avec une bouche onctueuse et fraîche ponctuée d'épices.
Avec : un carpaccio de Saint-Jacques au poivre rose ou un curry de crevettes.
• **Cornet & Cie, Collioure 2009, cave de l'Abbé Rous, 11,50 €, cavistes.**

Réalisation : Elizabeth de Meurville

BON PLAN

TOUT BORDEAUX

Avec ses quelque 12 000 bouteilles, la bordeauthèque des Galeries Lafayette, à Paris, est la plus vaste cave du monde consacrée à cette région viticole. On y trouve aussi bien un Yquem 1899 ou un Mouton 1945 qu'un bon "petit" bordeaux à 4 €. Grands crus, crus bourgeois et bordeaux tout simples sont au rendez-vous sur les 250 m² dédiés à cette bibliothèque des vins, qui propose aussi champagnes et vins de partout.

Vin au FÉMININ

Adeline Vancauwelaert

Une femme dans un monde d'hommes

S'il est un univers plus machiste que celui du vin, c'est bien celui des grands salons internationaux. Et pourtant, Adeline Vancauwelaert, directrice du Sial Group (Salon international de l'alimentation réservé aux professionnels), s'attaque aux deux secteurs qu'elle réunit avec adresse. Résultat : au Sial 2010 (du 17 au 21 octobre), quatre fois plus de vins, avec une approche pragmatique pour toucher le grand public. "Il y a de plus en plus de femmes dans le monde du vin, et elles apportent beaucoup de bon sens et d'efficacité. Elles sentent les tendances, ce qui permet de s'adapter à l'évolution du marché, et elles ont une approche du vin dynamique. En Chine, le vin est un très gros secteur qui compte de nombreuses femmes, excellentes dégustatrices. En Europe aussi nous avons des personnalités féminines de premier plan, comme les filles Torres en Espagne ou Marie-Christine Tarby dans le Jura, qui vont participer à notre Wine Innovation Forum. Mon objectif n'est pas de sélectionner les vins, mais d'aider les distributeurs à répondre le mieux possible à la demande. D'où l'opération Best Buy, qui met en valeur les meilleurs rapports qualité/prix."

Les affaires du mois

GOULEYANT

Un beaujolais comme on les aime avec du fruit, de la matière, des arômes de framboises et de l'ampleur en bouche. Beaucoup de charme, de la simplicité et une finale fraîche. Sur un tartare, un boudin grillé.

• **Beaujolais-villages 2009, Jean-Charles Pivot, "Incroyable" Leclerc, 4,80 €.**

ACIDULÉ

Né dans un château bordelais, ce rosé tiré du cabernet-sauvignon a un nez de fruits rouges avec une pointe de zeste, une bouche acidulée, ample et fraîche. Sur des Saint-Jacques à l'orange.

• **Château La Tour de By, rosé 2009, 5,40 €, chez les cavistes.**

VELOUTÉ

Grenache, mourvèdre et syrah sont associés dans ce rouge harmonieux et intense, aux arômes de framboises très mûres, avec notes de garrigue et réglisse et finale épicée. Sur une terrine de gibier.

• **Rasteau Tradition 2009, Ortas, 6 €, Carrefour et Casino.**

Naissance

Bière de Paris

Paris retrouve enfin sa blonde : une bière de fermentation basse, fraîche, goûteuse et bien équilibrée qui porte le nom de son ancêtre, la Gallia, élaborée au XIXe s. dans une brasserie du 14e arrondissement. Disparue en 1968, la marque renaît sous l'impulsion de Guillaume Roy et Jacques Ferté. La Gallia est en vente chez les cavistes "de bière".

Agenda du mois

Du 6 au 10 octobre
Vendanges à Montmartre (75)
Avec Gérard Jugnot pour parrain : marché gourmand, parcours du goût, grands vins et vins du monde autour des produits de la vigne du Clos Montmartre.

9 et 10 octobre
Vendanges à Cadillac (33)
Balades en vendanges : châteaux ouverts, déjeuners, initiation à la dégustation, vendanges, etc. Vous saurez tout sur cette appellation.

16 et 17 octobre
Portes ouvertes en Graves (33)
Nombre de domaines des Graves produisent des vins rouges et blancs secs, mais aussi des blancs doux, en particulier dans la partie sud de la région. Un week-end propice pour venir les découvrir.

20 et 21 octobre
Blaye au comptoir à Paris (75)
Les vignerons des côtes-de-blaye vous font déguster leurs vins dans 80 bistrots et brasseries de la capitale. Histoire de rappeler qu'ils font de bons vins, abordables et sympathiques. En plus, le premier verre vous est offert.

89,3 % DES FRANÇAIS PRÉFÈRENT LE BOUCHON LIÈGE À TOUT AUTRE MODE DE BOUCHAGE (IPSOS)

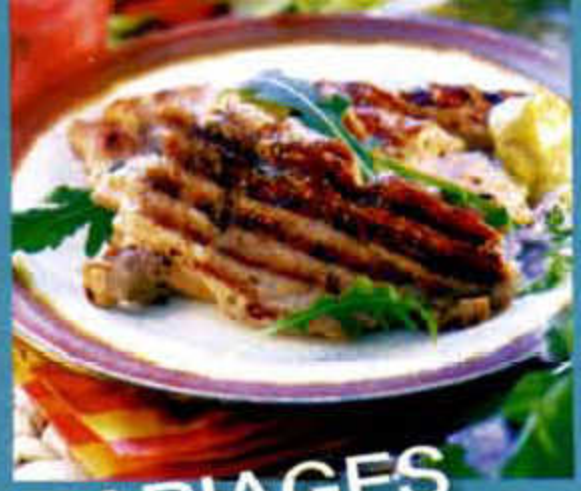
Question D'ACTU

Les IGP s'installent dans le Sud-Est

Peu à peu, l'IGP Méditerranée fait son chemin. Cette indication géographique protégée rassemble huit IGP départementales (Alpes-Maritimes, Alpes de-Haute-Provence, Ardèche, Bouches-du-Rhône, Drôme, Hautes-Alpes, Var et Vaucluse) et treize IGP de zone comme "Maures", "Alpilles", etc. Cette région viticole est la première de France à mettre en place ces nouvelles appellations qui vont progressivement remplacer l'appellation "vin de pays". En rouge, blanc ou rosé, vins de cépage ou d'assemblage proviendront désormais d'une mosaïque de terroirs. Et déjà un Top 50 pour le millésime 2009 : du petit cru à partir de 2,50 € à quelques cépages rares comme le viognier à 8 ou 9 €, il y a de belles trouvailles à faire.

1. IGP Ardèche pour un rouge bio syrah/grenache du domaine Notre-Dame de Cousignac, 5 €.
2. IGP Méditerranée pour un Florie, joli rosé des Vignerons du Roy René, 3 €.
3. IGP Var pour un rouge cinsault et carignan du Hameau des vignerons de Carcès, 2,90 €.

Réalisation : Elizabeth de Meurville



MARIAGES DE SAISON

Que boire avec une échine de porc ?
Ce morceau onctueux et goûteux se savoure comme on l'aime, chaud ou froid, avec un légume au choix. Simple ou sophistiquée, classique ou exotique, cette viande peu onéreuse se prête à bien des mariages. Avec des vins structurés tout de même.

Aux épices douces
Cuite en cocotte avec une pointe de quatre-épices, l'échine s'entoure de pommes de terre mijotées dans son jus. Il lui faut un rouge charnu et rond, aux notes épicées. Comme ce côtes-du-rhône à majorité grenache.
Oratorio, côtes-du-rhône 2007 Ogier, 7 €, en grandes surfaces.

Avec une ratatouille
À l'onctuosité de la viande rôtie au four s'ajoutent les saveurs multiples des légumes. Un côtes-de-provence aux tanins ronds et aux arômes de fruits rouges et d'épices sera parfait.
Château de Saint-Martin, côtes-de-provence grande réserve 2005, 12,50 €, chez les cavistes.

Froide à la mayonnaise
Là, il faut jouer la température et la simplicité : un rosé structuré frais, croquant et dense, tel ce côtes-du-roussillon gourmand, ample et fruité.
Le Plaisir rosé 2009 de Mas Amiel, 8,50 €, chez les cavistes.

Cet automne, les bons crus sont à la fête sur le Net. Une mine de bonnes affaires à saisir d'un simple clic.

Foires aux vins en ligne

Sur un nombre croissant de sites spécialisés et jusqu'à la mi-octobre, voire plus tard, on sacrifie au rite des prix cassés. Selon un sondage Wine and Co, les prévisions d'achats sont reparties à la hausse pour les foires aux vins d'automne, notamment sur Internet, où 81 % des personnes interrogées ont l'intention d'acheter des vins d'exception mais aussi de faire des découvertes. Attention : les conditions de vente et de livraison ne sont pas les mêmes partout. Ne pas oublier de les lire attentivement avant le clic final.

WINE AND CO

500 vins rigoureusement sélectionnés avec beaucoup de très grands noms du Bordelais, dont Château Yquem, mais aussi de Bourgogne et de la vallée du Rhône. Avec quelques stars des autres vignobles et des crus à découvrir.

LE PLUS DU SITE

Satisfait ou remboursé.

NOTRE CHOIX

Le G de Guiraud 2009. Blanc sec d'un château de Sauternes, le 2009 est fin et gras. À l'apéritif ou sur un poisson tout simple. 9,95 € pendant la foire, sinon 12 €.

CHATEAU ON LINE

Beau choix de vins de Bordeaux et de Bourgogne mais aussi des crus italiens et espagnols. Et des prix allant jusqu'à moins 50 %.

LE PLUS DU SITE

Une très belle sélection de vins du monde.

NOTRE CHOIX

Casa Alcalá, Tempranillo joven 2008, rioja alta. Sympathique vin rouge espagnol du cépage tempranillo. Sur une viande rouge grillée ou rôtie. 4,95 €.

1855

Des trouvailles, des pépites, des vins de vignerons stars, ainsi que 30 bouteilles à prix exceptionnels.

LE PLUS DU SITE

Grand choix de champagnes à partir de 14,95 €.

NOTRE CHOIX

Les Cent Boisselées, Pierre Jacques Druet, Bourgueil 2005. Du pur plaisir. Rouge idéal sur terrines, viandes ou bien volailles. 6,95 €.

IDEAL WINE

Des petits volumes, une sélection de vins prêts à boire et à prix fixes, souvent avantageux : 3 000 lots dont quelques "introuvables".

LE PLUS DU SITE

On peut consulter la cote des vins avant d'acheter.

NOTRE CHOIX

Clos des Fées, vieilles vignes 2006. Bien connu des amateurs, ce côtes-du-roussillon est difficile à trouver. Sur une côte de bœuf ou un gibier. 22,90 €.

CLUB FRANÇAIS DU VIN

Avec des crus classés de bordeaux et des seconds vins, de 9 à 340 €, des découvertes à faire parmi les grands noms du vin.

LE PLUS DU SITE

Un large choix de magnums.

NOTRE CHOIX

Les Hauts de Pontet-Canet 2006. Le second d'un grand cru classé de Pauillac, c'est la bouteille des grandes occasions. À boire maintenant ou garder en cave quelques années. 24 €.

JEAN MERLAUT

Grands et petits bordeaux en très grandes et petites bouteilles. Idéal pour offrir.

LE PLUS DU SITE

Un stock de plus d'un million de bouteilles et une livraison immédiate.

NOTRE CHOIX

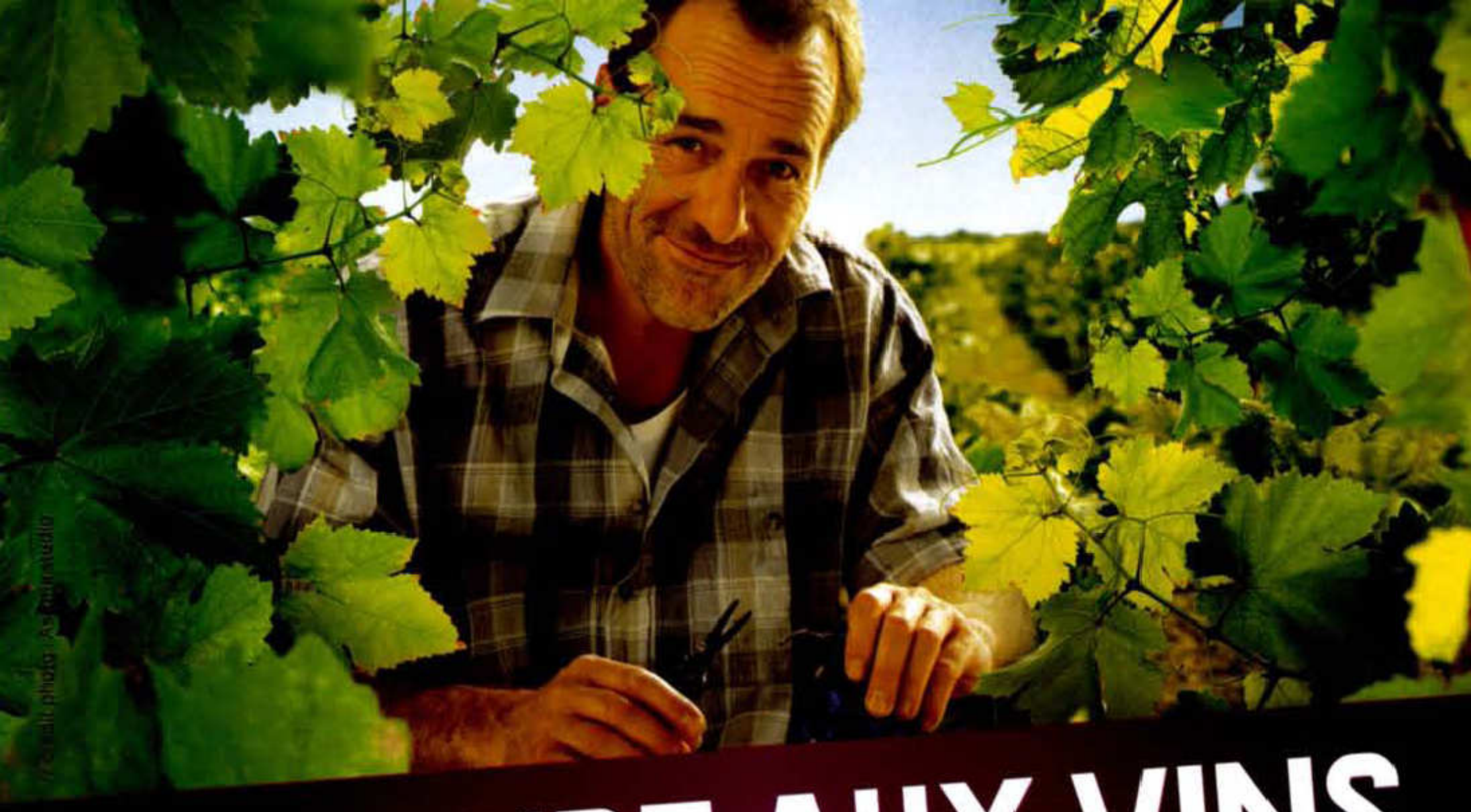
Impériale de Château Dudon 1990. Prêt à boire dès les fêtes de fin d'année, un bordeaux rouge classique en taille XXL (équivalent de 8 bouteilles). Avec la dinde, le gigot. 75 € (+ 18 € de port).

Offre spéciale Cuisine Actuelle

VIGNERONS D'ALEX

Pour sa première foire aux vins, Alex propose un panier à 26,90 € pour un dîner parfait, à retirer à Paris ou dans un relais des Vignerons d'Alex. À l'apéritif : **champagne brut** d'Anne Laure Beerens. Avec une salade de crabe : **bourgogne blanc 2005** de Michael Marillier du domaine de Rochebin. Sur viande rouge et fromage : **côtes-du-rhône Sinargues 2008,** cuvée Bastien, de Christophe Coste, du Domaine de la Charité. En prime, une bouteille "surprise" pour tout abonnement jusqu'au 31/10.

■ Adresses en fin de numéro



LA FOIRE AUX VINS

DÉCOUVREZ LES VIGNERONS
QUI SE CACHENT DERRIÈRE NOTRE SÉLECTION !

www.foireauxvinsleclerc.com

3€,50

LES INCROYABLES

AOC* CÔTES DU
RHÔNE VILLAGES
PLAN DE DIEU
DOMAINE AUBERT
2009 • 75cl

A PARTIR DU 22 SEPTEMBRE 2010

E.LECLERC

CRÉATEUR DE FOIRES AUX VINS DEPUIS 1973

Pour connaître la liste des magasins participants ALLO E.LECLERC N°Cristal 09 69 32 42 52
APPEL NON SURTAXE

Du lundi au samedi, de 8h30 à 19h sauf jours fériés et de 8h30 à 18h les veilles de jour férié.
* APPELLATION D'ORIGINE CONTRÔLÉE. Dans la limite des stocks disponibles.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Cuisine Actuelle **Aime**

Le set de cuisine multifonctions “3 en 1”

Equipez-vous vite de cet ensemble “spécial gain de place”!

Ce set a 3 fonctions :

1. Mandoline :

- à poser sur le “réservoir amovible” en forme de saladier
- 3 lames de coupes différentes pour trancher et couper légumes, fruits, fromages à pâte dure, chocolat, etc.
- poignée poussoir pour une utilisation en toute sécurité
- “réservoir amovible” pouvant servir de saladier pour servir directement vos préparations, ou les garder au frais

2. Essoreuse à salade :

- grande contenance 4 litres
- couvercle à clipser sur le “réservoir amovible” pour un essorage facile
- système d'évacuation d'eau
- base anti-dérapante
- “réservoir amovible” pouvant aussi servir de saladier

3. Mélangeur à vinaigrette :

Pour réussir tous vos assaisonnements !
Versez les ingrédients en vous repérant grâce à la graduation.
Mélangez et servez proprement, grâce au bec verseur.
Le tout se conserve au réfrigérateur.

Couleur vert et blanc
Dim. 24,5 x 22 cm, contenance 4 L
Matière plastique et inox
Ce set comporte 1 saladier réservoir, 1 éminceur, 3 râpes, 1 grattoir et 1 base multifonctionnelle, 1 panier et 1 mélangeur à vinaigrette

L'ensemble
29€ seulement
au lieu de ~~39€~~
SOIT 10€ D'ÉCONOMIE !

Vous pouvez commander :

✓ par Internet sur prismaSHOP
www.prismashop.cuisineactuelle.fr/boutique
en tapant votre code avantage :
VSCGF2

✓ par téléphone au
0 811 23 23 23
en donnant votre code avantage :
VSCGF2

✓ par courrier avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à
GROUPE PRISMA PRESSE
Libre réponse 70263
62069 ARRAS CEDEX

BON DE COMMANDE

Oui, je profite de cette offre et je commande :

Article	Référence	Prix unit.	Qté	Prix total
❑ Le Set de Cuisine Multifonction	V01F043	**29€**	____	____ €
		Frais d'envoi offerts ~~7€~~ **GRATUIT**		
		Total à régler		____ €

Mon règlement :

❑ Je règle par chèque à l'ordre de “Prisma Presse”
❑ Je règle par carte bancaire

Date de validité ____ ____
Je note les 3 derniers chiffres figurant au verso de ma carte ____

Signature obligatoire

VSCCGF1 238

Mes coordonnées Mme ❑ Mlle ❑ M. ❑

Nom
Prénom
Adresse
Code Postal
Ville
E-mail
Téléphone
Date de naissance

fevad
www.fevad.com

Dans la limite des stocks disponibles. Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 30/09/2011. Livraison sous 3 semaines maximum. Valeurs non contractuelles - Prisma Presse - 6, rue Daru 75008 Paris. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par Prisma Presse de votre commande. A défaut, votre commande ne pourra être traitée. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre commande. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe Prisma Presse. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ❑. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe Prisma Presse.

8 menus + leurs vins

Composés avec les recettes de ce mois, ils raviront vos convives.

Comme chez mamie

Des petits plats simples et savoureux qui réchauffent et réconfortent. Les classiques, ça a du bon quand même.

46 Entrée Poireaux au balsamique

26 Plat Mijoté de porc aux oignons

76 Dessert Riz au lait tricolore

46

astuce

Servez le mijoté de porc avec des pommes de terre au four arrosées d'huile d'olive et assaisonnées de thym et de romarin. Et pourquoi pas un chèvre frais aux herbes pour ceux qui auraient envie de fromage.

76

26

le vin idéal

Un beaujolais-villages.

Rentrée des classes

Fini les vacances, on prend des forces pour retrouver le chemin de l'école dans la bonne humeur.

61 Entrée Papeton d'aubergines frites

45 Plat Merlu au basilic

58 Dessert Poires déguisées

45

astuce

Pour l'énergie comme la concentration, on fait le plein de sucres lents en proposant des tagliatelles fraîches avec le poisson. Faites participer les enfants et confectionnez avec eux les poires habillées.

61

58

la boisson

De l'eau pour les petits, un chablis pour les grands.

Couleurs & saveurs

Qu'il est beau ce menu, paré des couleurs chatoyantes de l'automne. Que du plaisir pour les yeux et les papilles !

astuce

Ajoutez des croûtons de pain aux noix dans le velouté. Et créez une ambiance cosy en réalisant une déco simple et raffinée : vaisselle choisie en dégradés de tons chauds.

76

32

76 Entrée Velouté soleil

32 Plat Cocotte de bœuf-carottes à l'orange

47 Dessert Tiramisu yaourt-pêches

47

le vin idéal

Un bordeaux rouge léger.

Brunch du dimanche

Famille, amis, voisins... Tout le monde se retrouve pour partager un moment gourmand spécial lève-tard.

astuce

Restez un petit peu plus longtemps sous la couette en préparant l'entrée et le dessert à l'avance. Proposez différents bagels : à l'oignon, aux graines de pavot ou de sésame.

48

69

la boisson

Thé et café bien chauds, jus de fruits fraîchement pressés.

69 Entrée Tartare de poivrons et chèvre au basilic frit

76 Plat Bagels aux œufs et au beaufort

48 Dessert Tiramisu pêche-groseille

76

8 menus + leurs vins

Composés avec les recettes de ce mois, ils raviront vos convives.

Spécial grandes tribus

Famille nombreuse oblige, on s'organise : de l'entrée au dessert, on a tout préparé à l'avance. Pratique !

45 **Entrée** Potage poireaux-céleri

28 **Plat** Cocottes de lotte à la coriandre

55 **Dessert** Poires pochées au sirop épicé

astuce

Incorporez la crème dans le potage à la dernière minute, au moment de le réchauffer. Cuisinés la veille et gardés bien au frais, les fruits pochés n'en seront que meilleurs.

le vin idéal

Un vin d'Alsace, sylvaner ou, plus fruité, gewurztraminer.

Plateau télé

Ce soir, on reste à la maison, lovés dans le canapé. L'ambiance est au cocooning, avec un bon DVD à la clé.

62 **Entrée** Salade d'aubergines épicées

69 **Plat** Carpaccio de bœuf, pistou de noix et roquefort

58 **Dessert** Pommes rôties

astuce

Accompagnez le carpaccio d'une salade de mesclun dans une sauce à l'huile d'olive et au vinaigre balsamique, et de pain de campagne toasté.

le vin idéal

Un cahors ou un tariquet.

Fête des vendanges

Cette année, la récolte a été bonne ! Après avoir crapahuté dans les vignes, on s'accorde une pause gourmande.

astuce

Pour l'apéro, proposez une planche de charcuterie : saucisson sec, pâté de campagne et cornichons.

45 **Entrée** Crumble de poireaux

16 **Plat** Mignon de porc aux girolles et aux raisins

57 **Dessert** Pommes au four en habit de miel

le vin idéal

Cheverny rouge pour l'entrée et le plat, cheverny blanc demi-sec à la fin du repas.

Notes exotiques

Des épices et beaucoup de saveurs pour chasser la morosité quand la grisaille montre le bout de son nez.

astuce

Avec les gambas, on sert du riz blanc ou du riz basmati. Dans la mousse au chocolat, essayez aussi de la badiane, une pointe de cardamome ou de la cannelle.

68 **Entrée** Carpaccio de lotte au pamplemousse

27 **Plat** Cocottes de gambas à la mangue

44 **Dessert** Mousses au chocolat au piment d'Espelette

la boisson

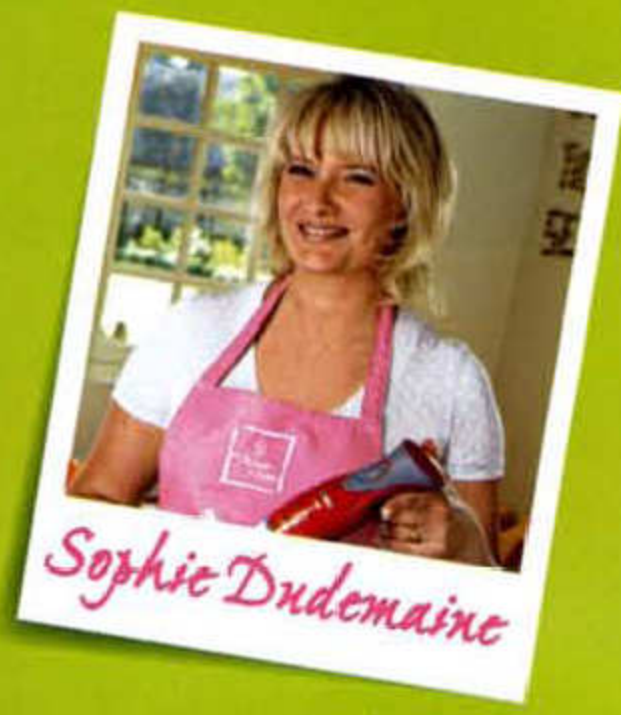
Une bière blonde bien fraîche.

Abonnez-vous à Cuisine Actuelle

1 an - 12 magazines

+

1 an - 6 hors-séries



Retrouvez-moi chaque moi
pour des recettes originales
des conseils et des astuces

Pour 1 € de plus, recevez ce livre !

Plus de 40% de réduction !

Découvrez 100 recettes de gâteaux inco
tournables synonymes de douceur,
plaisir et d'insouciance. Une invitation
revivre des moments authentiques et ch
leureux autour des saveurs de l'enfance.

- 192 pages - 26 x 18 cm
- valeur commerciale 25€

Offre réservée aux lectrices de *Cuisine Actuelle*

A retourner dans une enveloppe sans l'affranchir à Cuisine Actuelle - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9 - Tél. : 0 826 963 964 (0,15 €/min)

Avantages Abonnés

- ✓ Moins cher que le prix de vente au numéro
- ✓ Réception à domicile de votre magazine
- ✓ Possibilité de faire suivre votre abonnement partout en France métropolitaine
- ✓ Prix garanti pendant 1 an

☑ **OUI, je profite de votre offre :** un an d'abonnement à Cuisine Actuelle (12 N
et ses hors-séries (6 N°) à 37,90€ + Le livre *Les bons gâteaux de mon enfance* pour 1€ de pl
seulement. **Je bénéficie de plus de 40% de réduction !**

Je joins mon règlement de 38,90€ par chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

J'indique mes coordonnées ❒ Mme ❒ Mlle ❒ M.

Nom ..... Prénom .....

N° ..... Rue .....

Code postal ..... Ville .....

Téléphone* ..... Date de naissance* CGF238A

Je peux aussi m'abonner par
www.prismashop.cuisineactuelle.fr
0 826 963 964 (0,15 €/min)

En indiquant mon adresse e-mail ci-dessous, je serai informé(e) de la date de réception du premier numéro de mon abonnement.

E-mail ..... @ .....

❒ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Prisma Presse et de celles de ses partenaires.

*Facultatif. Photo non contractuelle. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 2 mois dans la limite des stocks disponibles. Délai de livraison du premier numéro et du livre : 4 sem environ après enregistrement de votre règlement. Possibilité de s'abonner à Cuisine Actuelle et ses Hors-Séries seuls au prix de 37,90€ ou de commander le livre seul au tarif de 25€ + frais de port en téléphono 0 826 963 964 (0,15 €/min). Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA PRESSE de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA PRESSE. Si ne le souhaitez pas vous pouvez cocher la case ci-contre ❒. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA PRE

index RECETTES d'octobre

Entrées

Cake aux champignons et pignons 17
Carpaccio de lotte aux pamplemousses 68
Crevettes au citron vert 40
Papeton d'aubergines 61
Pop-corn rouge 76
Quiches au fromage frais 41
Salade d'aubergines 62
Tartare d'avocat et de mangue au crabe 68
Tartare de poivrons et chèvre au basilic frit 69
Tatin de champignons aux Saint-Jacques 14
Velouté soleil 76

Plats

4 idées de sauces légères 78
Aubergines farcies au fromage de chèvre 65
Bagels œufs et beaufort 76
Bœuf au caramel et pousses de bambou 24
Boulettes d'agneau à l'aubergine 66
Carpaccio de bœuf, pistou de noix et roquefort 69
Cocotte bœuf-carottes 32
Cocottes de gambas à la mangue 27
Cocottes de lotte à la coriandre 28
Cocottes lutées de Saint-Jacques aux poireaux 25
Crumble de lapin aux noisettes 44
Gâteau de foies de volaille 44
Mignon de porc aux girolles et aux raisins 16
Mijoté de porc aux oignons 26
Mini moussakas 63
Pâtes aux aubergines 64
Pavés de bœuf aux tagliatelles fantaisie 49
Pilaf de blé aux girolles 43
Ratatouille forestière 17
Salade de poulet aux poires 49
Sauté de poulet en rouge et vert 76
Tajine d'agneau aux fruits secs 30

Desserts

Mousses de chocolat au piment d'Espelette 44
Poires déguisées 58
Poires pochées au sirop 55
Pommes au four en habit de miel 57
Pommes grillées au miel et au romarin 58
Pommes rôties 58
Riz au lait tricolore 76
Tajine de poires 58
Tartelettes au citron-coco meringuées 49

Crédits photos. F. Nicol/C. Madani : p. couv-3(2)-13 à 17(13)-88-91(2). Sucré Salé : Studio p. couv-3-24 à 32(7)-58-87(2)-88(2)-91/ Nicoloso : p. 33/Maximilian Stock Ltd p. 33-70/ Roulier-Turiot p. 33/Lippmann p. 33/Bono p. 34-47(2)-87/Garcia p. 40/Vaillant p. 41/Hall p. 41-44/ Lawton p. 41/Amiel p. 42-44-88/Food&Drink p. 42-49/Vaillant p. 44/Desgrieux p. 48(2)-87/ Caste p. 76-87/Supperdelux/Thys p. 78(2)-79(2)/ Boulay p. 80/Nurra p. 91. First Éditions : Czerw p. 3-68/69(5)-87-88(2). Studio X/StockFood : p. 34/Westermann p. 3-40-42-49/Sporrer p. 38/ Nisson p. 45-88/Dowey Ltd p. 45-88/Bischof p. 45-46-87/Gallo Images PTY Ltd p. 45/Kirchherr p. 46/Picture Box/Luna p. 46-87/Lingwood Drool Ltd p. 46/Moretto p. 47/Fenot p. 47/Eising p. 48/Rozenbaum p. 48/Shulevsky p. 70/Arras p. 76/Bogdan p. 83. Mondadoripress : p. 3-43(2)-49-54-55(4)-56-57(4)-58(3)-60 à 66(13)-87-88(4). B. Marielle : p. 6-34(2)-73. F. Amiand : p. 7(2). Ph. Asset : p. 8. Chavanne : p. 8. Droesbeke : p. 9. Disneyland Paris : p. 9. L. Rouvrais : p. 9. Rambert : p. 10. Photononstop : de Lossy p. 20-/Lerouge p. 53/Keller p. 72/Juices Images p. 84. wwf.uk : Lawson p. 20. wwf canon : Harvey p. 20. F. Mura : p. 21. Rea : Bouvet p. 22. J. Houyvet : p. 22. Interfel : Dufour p. 22. Kikkoman : p. 34. Leclerc : Primeurs.com p. 38(2). P. Louzon : p. 39-50/51(14)-. Cortin : p. 52. J.-C. Riou : p. 73(2)-. www.foodanddrink.com photo : p. 73. Afidol : p. 73. Colorise : Desnerck p. 76-87. Beaufort p. 76-87. Odyssé Studio : p. 79. Daburon : p. 82. L. Sturm : p. 82. De Barry : p. 83. ACP Syndication.com : Smart p. 91. Illustrations : Minn p. 76.

Vos 16 fiches recettes page 45

Poireau

Crumble de poireaux
Pizza aux poireaux et au tofu
Poireaux balsamique
Potage poireau-céleri

Merlu

Merlu au basilic
Merlu aux anchois
Pavés de merlu à la tapenade
Pavés de merlu au blé provençal

Canard

Aiguillettes au lard
Aiguillettes de canard aux pâtes fraîches
Aiguillettes de canard sautées à la mangue
Tourte de canard aux pommes de terre

Tiramisu

Tiramisu au chocolat et citron vert
Tiramisu aux fraises
Tiramisu pêche-groseille
Tiramisu yaourt-pêche

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

Pour s'abonner

France métropolitaine
21,40 € au comptant

Par courrier
Service Abonnements Cuisine Actuelle
62066 Arras Cedex 9

Par téléphone
0826 963 964 (0,15 €/min)

Par Internet
Sur notre site :
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Pour contacter le service lecteurs

Par courrier
Service lecteurs Cuisine Actuelle
73-75 rue La Condamine, 75854 Paris Cedex 17.

Par téléphone
France métropolitaine : **01 44 90 67 50**
DOM-TOM et étranger : **(00) 33 01 44 90 67 50**

Par mail
lecteurs@cuisineactuelle.fr

Anciens numéros
Contacter le service abonnements :
adresses, téléphone et Internet ci-contre.

Cuisine Actuelle

Magazine mensuel
édité par
GROUPE PRISMA PRESSE

6 rue Daru, 75379 Paris Cedex 08.
Site Internet : www.cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses trois principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH, France Constanze-Verlag GmbH & Co KG

RÉDACTION
73-75 rue La Condamine, 75854 Paris Cedex 17
Téléphone : 01 44 90 67 00
Télécopie : 01 44 90 65 99

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 44 90 suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom.

Directrice éditoriale : Maryse Bonnet
Rédactrice en chef : Monique Chassang (6591)
Rédactrice en chef adjointe : Béatrice Dangvan (6592)
Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)
Secrétariat : Sophie Lassous (6598)
Rédaction : Sophie Cohodes, chef de service (6604) Camille Painvin (6603)
Secrétaire générale de rédaction : Joëlle Leproux-Sales (6593)
Maquette : Carmen Gires-Gresa (6613) et Michel Poyac (6607), chefs de studio, Béatrice Buno (6609)
Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587), Nathalie Cohen-Hébert, chef de service missionnée (6521), Carole Cuciniello, secrétaire documentaliste (6585)
Comptabilité : Catherine Villeneuve (6598)
Fabrication : Yann Saunier (6859)
Ont collaboré à ce numéro : J. Barbieri, V. Bestel, A. Blin-Gayet, A. Boschet, M. Darmoni, D. Decoster, M. Domange, M. Fiess, M.-C. Frédéric, A. Ghiringhelli, C. Lamontagne, M. Loriol, C. Masson, E. de Meurville, C. Mignot, B. Régis, N. Renaud, H. de Vaublanc.

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION
6 rue Daru, 75379 Paris Cedex 8, tél. 01 44 15 34 28
Directrice commerciale Prisma média : Catherine Arnaize (3346)
Directrice de groupe client et référent titre : Catherine Maunoury (3341)
Directrice univers grande consommation et régions : Valérie Ronssin (3432)
Directrice univers marketing direct et développement : Véronique Moulin (3415)
Directeur univers luxe-corporate : Thierry Dauré (3503)
Directrice univers grands comptes : Isabelle Decamp (3398)
Directrice univers Web : Violaine di Meglio (3206)
Responsable back office : Céline Baude (3021)
Directeur études et marketing client : Nicolas Cour
Directrice marketing client : Jelka Hollier
Directeur commercialisation réseau : Bertrand Houlé
Directeur des ventes : Bruno Recurt
Chef de groupe diffusion : Claire Bernard

Directeur de la publication : Rolf Heinz
Editeur : Loïc Guilloux
Directrice marketing : Pascale Socquet-Juglard
Directeur Internet : Martial Viudes

Service abonnements et anciens numéros : 62066 Arras Cedex 9.
Tél. 0811 23 22 21 (prix d'une communication locale)
www.prismashop.cuisineactuelle.fr
Photogravure : Allo Scan
Imprimé en Allemagne : Prinovis Itzehoe, am Vossberg, 25524 Itzehoe
Diffusion : Transport Presse
ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0114 K 84150
Création janvier 1991

© 2010 Prisma Presse

Dépôt légal : septembre 2010

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

OJD PRESSE PAYANTE 2008

ARPP

Audience mesurée par AUDIPRESS

LE MOIS PROCHAIN

dans Cuisine Actuelle

À découvrir aussi

- Enquête : regard sur notre patrimoine culinaire
- Vins : petits crus pour nos recettes classiques
- Bien-être : des repas équilibrés au bureau.

...et toujours

16 fiches recettes à collectionner

En vente dès le 18 octobre

CARNET D'ADRESSES

1855 : www.1855.com **Albert de Thiers :** 04 73 80 11 52. **Amadeus :** www.amadeus-online.net **Ambiances et Styles :** 01 41 14 96 19. **Au fil de l'eau :** 05 53 05 73 65. **Bacardi :** 01 75 77 23 95. **Bathroom Graffiti :** www. bathroomgraffiti.fr **Betjeman & Barton :** www.betjemanand barton.com **Blaye :** www.blaye-au-comptoir.com **Bodum :** www.bodum.com **Boulanger :** www.boulanger.fr **British Shop :** www.britishshop.fr **Burleigh :** www.burleigh.co.uk **Cadillac :** 05 57 98 19 20. **Café tasse :** www.comptoirsrichard.fr **Candy :** 02 48 55 80 81. **Cardinal Richard :** 02 40 36 22 55. **Carentan :** http://mangetasoupe.over-blog.fr **Carla :** www.confiture-carla.fr **Cave de l'Abbé Rous :** 04 68 88 72 72. **Bagnoles-de-l'Orne :** 02 33 37 85 66. **Chapeau de paille :** www.chapeau-depaille.fr **Château Bonnet :** 05 57 25 58 58. **Château de Saint-Martin :** 04 94 99 76 76. **Château La Tour de By :** 05 56 41 50 03. **Château on line :** www.chateauonline.com **Club Français du Vin :** www.cfv.fr **Comptoir de famille :** 01 47 70 51 12. **Cooking week :** www.legout.com **Cuisinart :** 0800 201 112 014. **Decoclico :** www.decoclico.fr **Dexam :** www.dexam.fr **Dysneyland :** www.disneylandparis.fr **Domaine Notre-Dame de Cousignac :** 04 90 39 32 00. **Dunoon mug :** www.dunoonmugs.co.uk **Ecpdesign :** www.ecpdesign.co.uk **Espace Champerret :** www.panfermier.com **Espelette :** www.espelette.fr **Fête des vendanges :** www.fetedesvendangesdemontmartre.com **Fleux :** www.fleux.com **Frédéric Simonin :** 01 45 74 74 74. **Geneviève Lethu :** 05 46 68 40 00. **Grand Clos de Loyse :** www.louisjadot.com **Hameau des Vignerons de Carcès :** 04 94 04 38 08. **Heineken :** www.tendancebiere.fr **Hoover :** 02 48 55 80 89. **Hostellerie Bérard :** 04 94 90 11 43. **Hôtels Temmos :** www.temmos.com **Hugel :** 03 89 47 92 15. **Idealwine :** www.idealwine.com **Jean Merlaut :** www.jean-merlaut.com **Jean Vullien & Fils :** 04 79 28 61 58. **Kalvarock :** www.kalvarock.com **Kidexpo :** www.kidexpo.fr **La Cité Merveilleuse :** www.lacitemerveilleuse.com **La Mère de Famille :** www.lameredefamille.com **La Régalade :** 01 42 21 92 40. **La Vaisselle des chefs :** www.lavaisselledes-chefs.com **Le Fooding :** www.lefooding.com **Le Guide des Gourmands :** www.guide des gourmands.fr **Les 4 Saisons :** www.4sais.com **Les vignerons d'Alex :** www.lesvigneronsdalex.com **Maison des vins de Graves :** 05 56 27 09 25. **Maisons du Monde :** 02 51 71 17 17. **Mas Amiel :** 04 94 99 76 76. **Monbana :** www.monbana.com **Monoprix :** www.monoprix.fr **Moulin de Valdonne :** www.moulindevaldonne.com **Nantua :** 04 74 75 00 05. **Oraison :** www.fetedelamande.org **Pépinelle :** www.le-paulmier.com **Philippe Gendron :** 02 47 52 63 98. **Point Bulles :** www.pointbulles.com **Pomme antarès :** www.vergerdela-blottiere.fr **Producteurs Plaimont :** 05 62 69 62 87. **Romorantin :** www.romorantin.fr/jgs **Roule-galette :** www.roulegalette.com **Rue du Commerce :** 0892 46 56 66. **Saint-Lizier :** 05 61 96 77 77. **Semaine du goût :** www.legout.com **Stof :** www.stof.fr **Table et dépendances :** www.tableetdependances.com **Tea Forté :** www.teaforte.fr **Uvica :** 04 75 39 98 00. **Vente à la propriété :** www.ventealapropriete.com **Versailles :** 01 30 97 85 17. **Vignerons du Roy René :** 04 42 57 00 20. **Whirlpool :** 0892 16 05 56. **White and Brown :** 0386 83 64 13. **Wine and Co :** www.wineandco.com

Cassegrain

Existe en 3 formats*

SUBLIMES LENTILLES CASSEGRAIN.

www.cassegrain.com

* pour 1, 2 ou 3 personnes

CASSEGRAIN, TOUT SIMPLEMENT SUBLIME.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr